Benvenuti in redazione

Dicono che il caldo faccia passare l'appetito, ma per quanto mi riguarda si tratta solo di una leggenda. E non parlo unicamente per me, sia chiaro. Mi riferisco anche ai miei carissimi e golosi colleghi che in questo mese, sebbene sbuffando e sventagliandosi per combattere l'afa, non si può proprio dire che abbiano smesso di onorare la tavola. Tutt'al più abbiamo cercato di limitare al minimo le cotture e i piatti caldi, privilegiando, ogni volta che era possibile, le preparazioni "a crudo" o quelle che si servono direttamente uscite dal frigorifero e addirittura dal freezer, come per esempio i biscotti gelato che abbiamo inserito nel poster. Ma andiamo con ordine. Prima di tutto in questo numero troverai tantissima mozzarella: bocconcini, nodini, trecce, bufale, fiordilatte, mozzarelle affumicate che abbiamo apprezzato, interpretato, abbinato in 31 modi diversi, tutti sfiziosi: credo ti farà piacere il fatto che alcune ricette sono così semplici e veloci da potersi definire a prova di "pressione bassa". Ottima fonte di ispirazione per piatti rapidi anche il tonno in scatola, mentre carni e cereali sono stati trasformati rispettivamente in preparazioni da cucinare e servire fredde e insalatone complete e nutrienti ma anche super leggere. Naturalmente non mancano piatti e menu per quando avrai ospiti e vorrai cucinare davvero, per esempio cimentandoti nella classica tiella barese o nella cassata siciliana gelata, anche se personalmente non avrei dubbi: una bella cena BBQ (basta un balcone con i nuovi bracieri elettrici) e ti godi la serata anche tu.

Daniela Falsitta, giornalista

Lima gli **artigli**, cerca **nuove vie** (culinarie) e preparati alla **rimonta**

In attesa del ritorno di Giove, che dall'autunno tornerà a influenzare positivamente il tuo segno, non prendere decisioni importanti e cerca di stare tranquillo, anche se Urano di tanto in tanto intralcia il tuo cammino. Non farci caso, ricorda che il re della savana sei tu. Aspetta sorniore, limati gli artigli e, non essendo maturi i tempi per nuove conquiste, cerca di consolidare quello che hai e di godertelo con approccio zen. Perfeziona una tecnica di cucina, per esempio la vasocottura; potenzia l'arte pasticciera sfornando cupcake multicolore; oppure impara a riconoscere e utilizzare nuove erbe, selvatiche come te. Approfitta delle vacanze per passeggiare nel bosco con cestino e manuale di botanica, e scegli soprattutto piante disintossicanti: serviranno a compensare il super lavoro del fegato sollecitato da Marte in opposizione e a eliminare le tossine dovute al consueto sovradosaggio di costate, arrosticini e tartare, la tua passione! Non dico di rinunciarci, sarebbe un'onta, ma ti consiglio di alternare la carne con abbuffate di tonno tagliato al coltello. **S.B.**

in questo numero

agosto

I numeri del mese:
LE NOSTRE CUCINE HANNO LAVORATO

15 kg
DI MOZZARELLA
tra nodini, bocconcini, trecce, fiordilatte e bufale

4 kg
DI CEREALI
tra cous cous, orzo, quinoa, bulgur e altri ancora

7 kg
DI POMODORI PER SUGHI E ZUPPE
Inoltre abbiamo utilizzato **2 kg** di tonno sott'olio sgocciolato e **3,5 kg** di gelato

Cucina Express

Rubriche

Classico ma non troppo

Senza carne e pesce

Step by step

squadre

PER 3 MODI DI INTENDERE LA CUCINA: VELOCE, TRADIZIONALE E VEGETARIANA. CAPITANATE DAGLI ESPERTI DI GIALLO ZAFFERANO, SI CONTENDONO LA PREFERENZA DEI LETTORI. TE LE PRESENTIAMO

Manuel Saraceno

veloce è rock

Caposquadra **Manuel Saraceno** Sono passato dal rock alla cucina, cercando il suono giusto anche nei miei piatti.

Eleni Pisano Nel cuore porto un po' di Italia e un po' di Grecia, ma del cibo amo il linguaggio universale, che perfeziono di viaggio in viaggio.

Mauro Cominelli Rapido ed esperto, in cucina preferisco l'azione e ho la risposta giusta a ogni quesito sulle ricette.

Silvia Viganò Lo ammetto: posso mangiare tutto ciò che desidero senza ingrassare. Seguitemi se dolci e condimenti non vi spaventano.

Cinzia Campi Tante cose da fare e poco tempo per farle. Ecco in sintesi la mia vita, che richiede ricette veloci, ma con ingredienti di qualità.

Alessandro Gnocchi Mi piace camminare in montagna e, come Poldo, sono il re del panino. Vi pare poco? Solo perché non avete visto le farciture!

Ornella Indovina Celiaca ma buongustaia, appena posso vado alla ricerca di ricette gluten free, anche se, per dovere di mamma, cucino un po' di tutto.

Giovanni Castaldi

verace come me

Caposquadra **Giovanni Castaldi** A 9 anni la mia prima ricetta non riuscita. Da allora il mio motto è: se sbagli, ricomincia.

Daniela Malavasi Da 30 anni cucino per set delle migliori riviste, ma resto ancora affezionata al mio primo soufflé preparato da ragazzina.

Cristiana Cassé Sono di Milano, lavoro veloce, ma mi piace cucinare piano. Preferisco cimentarmi nei piatti che restano sul fuoco per ore.

Susanna Meregalli Mi piacciono le ricette delle feste, i buffet che straripano di piatti invitanti, cocktail e drink colorati per brindare in allegria. Cin cin!

Barbara Roncarolo Dopo Torino e Genova, ora vivo a Milano. Amo tutte queste città e lo dimostro anche stando ai fornelli.

Daniela Falsitta I piatti tradizionali sono la parte più saporita di ogni mio viaggio. E rifarli a casa, per i miei amici, è molto più piacevole che obbligarli a guardare centinaia di fotografie.

Monica Pilotto Dolci, salati e ancora dolci. Quando mi dicono che so cucinare, non posso far a meno di ammettere che sono brava anche a mangiare.

Aurora Cortopassi

veg a modo mio

Caposquadra **Aurora Cortopassi** Sono vegetariana per amore di un coniglietto: una volta salvato dalla pentola, abbiamo condiviso le carote.

Alessandra Avallone Come agronoma sono sempre stata vicina al mondo della cucina vegetariana, specie se naturale e basata su prodotti sostenibili.

Paolo Riosa Dall'alto dei miei 190 cm ti assicuro che le verdure fanno crescere bene. Se poi le sai cucinare a dovere, sono più buone della bistecca.

Silvia Bombelli Mi sono laureata in scienze politiche per poi dedicarmi al giornalismo. Mi interesso di tendenze e consumi: dai vini ai prodotti vegetariani.

Diego Stadiotti Ho scoperto che la mia videocamera può rendere semplici i momenti più complessi di ogni ricetta e d'allora non la lascio mai.

Silvia Tatozzi Il mio momento preferito arriva con il dessert, una passione che sto trasmettendo alla mia bambina: ha 5 anni, ma già mi aiuta in cucina.

Patrizia Zanette Una figlia attenta alla linea e due maschi dal super appetito. Metterli d'accordo è diventato il mio sport prediletto.

Antipasti, pani e focacce

Primi

Piatti unici

Secondi

Contorni e salse

Dolci e bevande

Come funziona la realtà aumentata di giallo

1 SCARICA L'APP
Vai allo store del tuo smartphone o tablet (AppStore o GooglePlay) e scarica l'app di Mondadori con nome "Gruppo Mondadori AR+". **L'app è gratuita.**

2 INQUADRA LE FOTO!
L'app gratuita AR+ chiede di accedere alla videocamera: devi dire sì. Se inquadri la copertina, scopri in quali pagine si trovano i contenuti "aumentati": usa le informazioni che appaiono come un indice. Poi vai alla pagina che ti interessa e inquadra la foto principale. Oppure sfoglia la rivista, scopri il simbolo AR+ e inquadra direttamente le foto: troverai video o testi extra. E non solo, la realtà aumentata è in continuo movimento, perché aggiungiamo sempre nuovi contenuti: **conserva la rivista per poterli vedere!**

3 INTERAGISCI
Inquadrando la foto aumentata, sul telefono vengono visualizzati i bottoni che ti consentono di accedere ai contenuti extra. Toccandoli puoi interagire. Niente paura: è tutto semplice e intuitivo.

L'APP
Cos'è la Realtà Aumentata? Detta anche AR+ è una tecnologia che sovrappone oggetti multimediali virtuali all'ambiente circostante. In questo caso alle nostre pagine puoi votare i piatti della sfida tra i 3 capisquadra, partecipare con una tua ricetta al contest del mese e vedere nuove videoricette. E quando carichiamo altri contenuti, ti inviamo le notifiche per informarti.

Cucina facile e veloce PENSATA PER TUTTI

Vicky ha iniziato 8 anni fa, annotando su un blog le ricette che cucinava, fotografando e stilando una sorta di diario culinario. Ama i lievitati, sia salati sia dolci, ma soprattutto le piace realizzare ricette gustose e veloci, dove ci si inventa qualcosa con poco, anche se non ne disdegna di piuttosto elaborate. Viene contattata per aprire un blog con GialloZafferano e nasce il suo **Arte in Cucina** (https://blog.giallozafferano.it/vickyart/). Tutto è così cambiato, con un quaderno di memoria diventato il lavoro dei sogni.

C'è arte nei piatti di Vicky

Partito come il diario di una personale passione gastronomica, il suo blog è diventato una avventura professionale a tempo pieno

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Spiedini di gamberi e zucchine

Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

1/2 kg di gamberi - 3 zucchine - pangrattato - spezie a piacere (paprika, peperoncino, curcuma, pepe) in polvere - menta - olio extravergine d'oliva

Pulisci i gamberi eliminando testa, carapace e filetto nero sul dorso con uno stuzzicadenti. Spunta e lava le zucchine; tagliale sottili con il pelapatate, nel senso della lunghezza.

Avvolgi i gamberi preparati in una fettina di zucchina ciascuno, poi passali nel pangrattato, uno a uno. Infilza gli involtini di gambero preparati in spiedini lunghi di legno, inframmezzandoli con foglie di menta. Cerca di ottenere un numero pari di spiedini (sono circa 5 involtini a spiedino, a seconda della grandezza dei gamberi). **Scalda il grill del forno.** Intanto spennella con l'olio gli spiedini, spolverizzali con il mix di spezie e poi cuocili sotto il grill a 200° per una decina di minuti, girandoli a metà cottura. Servi con, a piacere, una spruzzata di succo di limone.

Chiedi a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

CONFETTURA DI PRUGNE

@SARA: PERCHÉ SI CONSIGLIA DI NON CONSUMARE SUBITO MARMELLATE E CONFETTURE APPENA PRONTE?
@GIALLOZAFFERANO: SE VUOI, PUOI ANCHE CONSUMARLE SUBITO, MA CON LE CONSERVE IN GENERE SI SUGGERISCE DI ATTENDERE QUALCHE SETTIMANA PERCHÉ I PROFUMI DEGLI INGREDIENTI SI AMALGAMINO MEGLIO E IL GUSTO DIVENTI PIÙ ROTONDO.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista. giallozafferano@mondadori.it***

Besciamella

@Nunzia: Vorrei provare a fare la besciamella con la semola, secondo voi si può usare?
@Giallozafferano: Consigliamo di utilizzare farina 00 perché utilizzando quella di semola la besciamella risulterebbe molto granulosa al palato e poco vellutata.

https://ricette.giallozafferano.it/Besciamella.html

TIRAMISÙ ALL'ANANAS

@Francesca: Ho preparato il tiramisù all'ananas. Mi è piaciuto ma ne è avanzato e l'ho conservato in frigo. Il giorno dopo non aveva più la stessa dolcezza. Come mai?

@Giallozafferano: Ciao, è normale che stando a lungo a contatto con una crema a base di latte, l'ananas tiri fuori le note più amarognole.

https://ricette.giallozafferano.it/Tiramisu-all-ananas.html

PASTA FROLLA SENZA BURRO

@Nicola: Ciao, come mai si usa il lievito per questa frolla? Di solito non si usa per questa preparazione o sbaglio...?

@Giallozafferano: Ciao, il lievito può essere aggiunto o meno. In questo caso, non essendoci il burro, serve per rendere la frolla più friabile, ma se preferisci puoi ometterlo. Perché non provi entrambe le versioni e scopri qual è più di tuo gradimento?

https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-frolla-senza-burro.html

Panna montata

https://ricette.giallozafferano.it/Come-montare-la-panna.html

@Daniela: "Buongiorno, ho sentito che aggiungere alla panna due gocce di limone ne stabilizza la montatura, ma ho paura che il tutto inacidisca. Grazie".

@Giallozafferano: Ciao Daniela, per stabilizzare la panna ti consigliamo di miscelare insieme 1 cucchiaino di amido di riso e 2 cucchiai di zucchero a velo. Basterà aggiungerli alla panna mentre la stai montando!

Tartellette al lemon curd

https://ricette.giallozafferano.it/Tartellette-al-lemon-curd.html

@L@Pina: Posso sostituire l'amido di mais con la fecola?

@Giallozafferano: Per le creme consigliamo sempre di usare l'amido; anche la fecola è un addensante ma ha caratteristiche differenti e, in particolare nella realizzazione delle creme, potrebbe rilasciare liquidi, compromettendo il risultato.

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

DI **BARBARA RONCAROLO**

sui social

LA RICETTA INSTAGRAM

Polpette di quinoa

Bocconcini croccanti dal ripieno cremoso, facili e veloci da preparare. Come resistere? ***https://ricette.giallozafferano.it/Polpette-di-quinoa-zucchine-e-stracchino.html***

RECORD DI LIKE SU FB

Mini penne alla siciliana

A dispetto del nome è una ricetta napoletana, che rivisita una preparazione tipica della cucina tradizionale siciliana, la pasta alla Norma. Queste pennette deliziose sono fatte con melanzane fritte, pomodoro, basilico e tanta mozzarella. Per presentarle in modo chic le serviamo nelle cocotte. ***https://ricette.giallozafferano.it/Mini-penne-alla-siciliana.html***

sul sito

È QUASI UN DESSERT

Crema al caffè

Panna, caffè e zucchero: tre soli ingredienti per una crema fresca e avvolgente, da servire in estate in qualsiasi momento della giornata. Buona come al bar! ***https://ricette.giallozafferano.it/Crema-al-caffe.html***

DELIZIE DI STAGIONE

Peperoncini piccanti ripieni di tonno

Una grintosa conserva tipica del Sud, da gustare come antipasto o contorno. ***https://ricette.giallozafferano.it/Peperoncini-piccanti-ripieni-di-tonno-alici-e-capperi.html***

UN GRANDE CLASSICO

Impepata di cozze

Cozze, pepe e una spruzzata di limone. "La 'mpepata e cozze", come la chiamano a Napoli, è un piatto semplicissimo che conquista. ***https://ricette.giallozafferano.it/Impepata-di-cozze.html***

prossimamente

DRINK VEGGIE

Latte di mandorla

SANO E GOLOSO: LO PREPARIAMO IN CASA!

TRADIZIONI

Friselle

CROCCANTI CIAMBELLINE TUTTE DA CONDIRE: UNA TIRA L'ALTRA!

il calendario

DI BARBARA RONCAROLO E FRANCESCA TAGLIABUE

agosto

mercoledì 1	**giovedì** 2	**venerdì** 3 Oggi si celebra la Giornata mondiale della Birra, regina delle bevande fermentate estive	**sabato** 4 Puntualmente, il giorno dopo, arriva la Giornata Mondiale dedicata ai Postumi della sbronza	**domenica** 5
lunedì 6	**martedì** 7 La tintarella inizia a tavola: gusta ogni giorno 1 centrifugato di carote con pesche e mango	**mercoledì** 8	**giovedì** 9	**venerdì** 10 Scenografica notte di S.Lorenzo: pioggia di astri e Calici di Stelle, tanti eventi dedicati al vino in tutta Italia
sabato 11 Con la Luna Nuova, puoi seminare le verdure da taglio e potare gli alberi più deboli	**domenica** 12	**lunedì** 13 I mancini festeggiano la Giornata Mondiale a loro dedicata! #lefthandersday	**martedì** 14	**mercoledì** 15 BBQ, fuochi e braci: è tempo di grigliate in compagnia. Guarda le ricette a pag. 44
giovedì 16	**venerdì** 17	**sabato** 18	**domenica** 19 Irresistibili e super golosi i biscotti gelato fatti da te di pag. 50: provali tutti!	**lunedì** 20
martedì 21	**mercoledì** 22 Lo sapevi che il Gelo di melone è fatto con...l'anguria? Prova anche quello al pomodoro di pag. 43	**giovedì** 23	**venerdì** 24	**sabato** 25
domenica 26 Luna Piena: ideale per seminare viole, margherite, fiordalisi. È tempo di raccolta di bulbi e tuberi	**lunedì** 27	**martedì** 28 Per proteggere i capelli dall'acqua salata e dal sole, sono ideali l'olio di cocco e quello di Argan	**mercoledì** 29	**giovedì** 30 Nel mondo si celebra con entusiasmo la Giornata Internazionale del Cabernet Sauvignon
venerdì 31				

CHI ENTRA QUESTO MESE

spinacio estivo, uva, pera Williams, mandorle, anguria, fico, limone, mora di gelso, zucca estiva

CHI ESCE QUESTO MESE

cetriolo, melone, albicocca, pesce spada

31 modi per dire

mozzarella

Uno dei simboli del made in Italy nel mondo, è preziosa in cucina per il suo inimitabile sapore. Qui trovi un'idea al giorno per conoscerla, apprezzarla e abbinarla come merita

DI **MICHELA PRANDONI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **ALEXANDRA OLENINA** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

LA CLASSICA VACCINA
Nota come fiordilatte, ha la forma di una grossa palla ed è la più diffusa. Il peso varia tra i 100 e i 125 g

bianca e filante

È uno dei prodotti italiani più famosi nel mondo. Fresca, morbida e gustosa, è apprezzata tutto l'anno per la sua versatilità e il suo gusto inconfondibile. La mozzarella si divide in 2 grandi categorie: la vaccina e la bufala. La prima è preparata con latte fresco o a lunga conservazione, intero o parzialmente scremato, di alta qualità o pastorizzato. Si trova in tante forme e dimensioni anche se la più diffusa è di forma sferica nota come fiordilatte. La "mozzarella di latte di bufala" indica un prodotto di latte bufalino che può provenire da qualsiasi territorio italiano, ma solo quella che utilizza latte di bufala intero della Campania e del Basso Lazio e lavorato nello stesso territorio, può essere definita Mozzarella di Bufala Campana Dop.

BOCCONCINI
Compatti, hanno un peso medio intorno ai 50 g. insieme ai ciliegini sono facili da utilizzare in cucina.

AFFUMICATA
Per tradizione con il fumo della combustione di paglia di grano. Asciutta e con gusto intenso.

LO SAPEVI CHE...
IL NOME DERIVA DALLA PASTA CHE VIENE "MOZZATA"

260
LE CALORIE che apportano 100 g di mozzarella vaccina

24%
DI GRASSI e solo 56 mg di colesterolo per 100 g

IL TIPO SENZA LATTOSIO È PRODOTTO CON LATTE DELATTOSATO E HA UN GUSTO PIÙ DOLCE DELLA VACCINA

39
I TIPI di mozzarella disponibili nei supermercati

Come nasce

Gli ingredienti sono latte, caglio e sale.

Il primo passaggio è l'acidificazione del latte con **fermenti lattici** o acidi organici (citrico, lattico, acetico) e poi si aggiunge il **caglio** che fa coagulare le proteine. Ottenuta la cagliata nel siero caldo, inizia un processo di stiratura che consiste nell'allungamento delle fibre di caseina. Ed è proprio la **filatura** a regalare la tipica consistenza elastica alla mozzarella.

Infine si passa a "**mozzare**" i singoli pezzi (a mano dai mastri casari o con macchine formatrici) che devono essere raffreddati e rassodati il più in fretta possibile.

NODINI
Sono sapidi e coreografici. La pasta è molto elastica e al taglio non rilasciano eccessivo liquido.

TRECCE
Hanno l'aspetto di un nastro intrecciato, morbide e succulenti. I pesi variano e possono arrivare anche ai 3 kg.

In cucina

1 Come si conserva Quella confezionata va conservata in frigo tenendo sempre d'occhio la data di scadenza impressa sulla confezione. Quella fresca, invece, va tenuta a temperatura ambiente e consumata in giornata. Se avanza e hai già buttato il liquido in cui è immersa, puoi metterla in una ciotola con acqua e sale, coprire con pellicola e tenerla in frigo per non più di 2 giorni.

2 Come si gusta La mozzarella non va mai mangiata appena tolta dal frigo, ma deve stare almeno mezz'ora a temperatura ambiente perché sprigioni il suo sapore. Se la usi in cottura, falla sgocciolare bene, poi asciugala con carta assorbente da cucina.

1

Bocconcini al prosciutto

Taglia a metà, 12 bocconcini di bufala e capovolgili su più strati di carta da cucina in modo da eliminare il liquido in eccesso. Disponi su 12 metà un paio di fettine di prosciutto crudo, quindi sistema su altre 4 qualche fettina di porcini sott'olio sgocciolata e foglioline di prezzemolo; su altre 4 qualche foglia di rucola condita con olio, succo di limone e pepe e sulle ultime 4 un paio di fettine molto sottili di melone e foglioline di menta. Chiudi i paninetti con le metà rimaste, premili leggermente, fissali con spiedini e servi. Per 4 persone.

2

Gnocchetti speciali

Taglia a dadini 500 g di mozzarella. Se fosse molto acquosa falli sgocciolare in un colino e asciugali con carta assorbente. Frullali fino a renderli cremosi, quindi impastali con circa 300 g di farina, 1 uovo e un pizzico di sale. Forma con l'impasto tanti bastoncini, poi tagliali a tocchetti. Lessali in abbondante acqua salata a leggero bollore, sgocciolali con un mestolo forato, condisci con un sugo di pomodoro al basilico, irrora con un filo di olio, decora con foglie di basilico e servi. Per 4 persone.

3

Carrozza al forno

Togli la crosta a 8 fette di pancarrè. Versa 1 dl di latte in un piatto con sale e pepe. Immergi le fette senza inzupparle troppo. Taglia 2 mozzarelle a fette spesse e sistematele su metà delle fette di pane, senza farle sbordare. Appoggia sopra le altre fette di pane e premi delicatamente. Sbatti 2 uova con un pizzico di sale e immergi i sandwich ottenuti girandoli; passa solo i bordi nella farina poi ancora nelle uova, infine passa i sandwich nel pangrattato premendo in modo che l'impanatura aderisca. Sistema i sandwich sulla placca foderata con carta da forno, spennellali con burro fuso e passali in forno a 200° per 15 minuti girandoli a metà cottura. Per 4 persone.

4

Fiori colorati

Taglia la calotta di 12 pomodorini gialli, verdi e rossi, svuotali con un cucchiaino e riempi ciascuno con una foglia di basilico e un bocconcino di mozzarella. Infilza i "fiori", dalla parte non tagliata, con spiedini e mettili in un vasetto, come fossero veri fiori. Se ti piace, puoi condirli con un filo di olio e poco sale. Per 4 persone.

Tartare caprese

Lava 8 pomodori maturi ma sodi, incidi il fondo a croce, scottali in abbondante acqua bollente, sgocciolali, passali sotto acqua fredda corrente, spellali, elimina i semi e tagliali a cubettini. Salali e mettili in uno scolapasta a sgocciolare. Dividi a cubettini 2 mozzarelle di bufala e procedi come per i pomodori. Stendi entrambe le dadolate su carta da cucina e asciugale. Mescola pomodori e mozzarella con foglioline di basilico spezzettate, un filo di olio e pochissimo sale. Con un tagliapasta rotondo di circa 10 cm di diametro ricava 12 dischi da 5-6 fette di pane casereccio e tostali. Sistema le fette di pane su un vassoio, suddividi la dadolata condita e decora, a piacere, con foglioline di basilico; servi. Per 4 persone.

Teglia con verdure grigliate

Preparazione **25 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 grosse mozzarelle - 2 patate - 1 melanzana - 2 cipolle - 4 pomodori perini - 2 grosse zucchine - origano - maggiorana - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, tagliale in senso orizzontale a fette di circa 1/2 cm di spessore e scottale in acqua bollente salata per 3 minuti. Spella le cipolle e tagliale a fette di 1/2 cm. Riduci i pomodori perini a metà, nel senso della lunghezza, ed elimina i semi. Sbuccia la melanzana, affettala in senso orizzontale. Procedi allo stesso modo con le zucchine.
Condisci tutte le verdure con un filo d'olio e salale leggermente. Scalda 2 piastre e copri ciascuna con un foglio di carta da forno: cuoci man mano le verdure, senza sovrapporle: le patate 3-4 minuti per parte, le melanzane 3 minuti per parte; le cipolle e i pomodori 2-3 minuti per parte e le zucchine 2 minuti per parte. Quando saranno tutte pronte, spolverizzale con una generosa macinata di pepe e profuma metà delle verdure con foglioline di maggiorana e le altre con un pizzico di origano.
Incidi le mozzarelle con tanti tagli ravvicinati e paralleli senza arrivare fino alla base: per aiutarti nel lavoro, disponi una mozzarella alla volta sul tagliere, appoggiandola fra 2 bastoncini o i manici di 2 cucchiai di legno e procedi con i tagli: i bastoncini impediranno alla lama di arrivare fino in fondo. Disponi ogni mozzarella in una pirofilina e inserisci nei tagli le verdure grigliate; passa le mozzarelle sotto il grill del forno per pochi minuti, senza farle fondere. Irrora con un filo di olio e, se vuoi, con qualche goccia di aceto balsamico e servi.

Pizza con le uova

Dividi 1 kg di pasta da pane in 4 parti e stendile in dischi sottili. Sistemali su 2 placche foderate con carta da forno, coprili con 500 g di mozzarella a fettine, 8 fette di bacon a striscioline, irrora con un filo d'olio, sala e informa a 220° per 12-15 minuti. Friggi 4 uova con una noce di burro, falle scivolare sulle pizze e servi. Per 4 persone.

Piadine ripiene

Taglia a pezzetti 1 petto di pollo arrosto, mettili in una ciotola, unisci 2 mozzarelle a dadini, una manciata di olive taggiasche snocciolate, 2 pomodori a dadini, un filo di olio, sale e pepe. Farcisci 4 piadine con il mix preparato, arrotolale fermando le estremità con uno stecchino e passale sotto il grill per 5 minuti. Per 4 persone.

Palline sott'olio

Taglia 2 zucchine a nastri spessi 2-3 mm e grigliali su entrambi i lati. Scola 20 bocconcini di mozzarella, tamponali con carta da cucina e avvolgi ciascuno in una striscia di zucchina. Mettili in un vaso pulito alternandoli con grani di pepe e foglie di basilico. Copri a filo con olio e lascia insaporire per una notte. Per 4 persone.

Cestini in verde

Metti 1 cucchiaino di pesto pronto al centro di 4 foglie di lattuga e posa su ciascuna una mozzarella di bufala tagliata a metà. Farcisci le mozzarelle con germogli freschi misti, condisci con un filo di olio, una generosa macinata di pepe e, se ti piace, ancora un filo di pesto. Tieni in frigo fino al momento di servire. Per 4 persone.

Girandole millegusti

Preparazione 20 min. + riposo
Cottura 10 minuti
Dosi per 4 persone

2 sfoglie di mozzarella di circa 170 g l'una - 4 zucchine - 100 g di prosciutto cotto - 2 spicchi d'aglio - aceto di mele - vino bianco - 1 mazzetto di menta - 50 g di raspadura o scaglie di grana padano - 2 avocado - 1 lime - tabasco - 4 cipollotti - 4-5 fettine di salmone affumicato - 2 pomodori - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia gli avocado a metà nel senso della lunghezza, elimina il nocciolo, preleva la polpa con un cucchiaio e frullala con il succo del lime, i cipollotti a pezzetti, qualche goccia di tabasco e un filo di olio fino a ottenere una crema; lava i pomodori, asciugali, tagliali a dadini, mettili a sgocciolare in un colino, poi stedili su più fogli di carta da cucina.
Porta a bollore 1 bicchiere di vino bianco e 1 di aceto. Lava le zucchine, asciugale, spuntale e tagliale a fettine sottili nel senso della lunghezza. Friggi poche zucchine per volta per circa 2-3 minuti con un dito di olio finché saranno dorate. Sgocciolale su carta assorbente e tamponale con altra carta, insaporisci con sale e pepe e disponile a strati in una pirofila, alternandole a fettine di aglio. Irrora con il mix di vino e aceto e cospargi con foglie di menta. Tieni in frigo fino al momento dell'uso.
Apri le sfoglie di mozzarella e distribuisci sulla prima le zucchine sgocciolate e le fettine di prosciutto cotto e sulla seconda il salmone e la crema di avocado. Arrotola entrambe le sfoglie ben strette e avvolgile in pellicola. Lasciale in frigo per almeno 1 ora. Elimina la pellicola, taglia i rotoli a fette spesse e fissale lateralmente con stecchini. Decora quelle alle zucchine con raspadura o scaglie di grana padano e quelle al salmone con dadini di pomodoro. Servi.

Finti ravioli

Tagli un numero pari di dischetti da 2 sfoglie di mozzarella. Frulla 2-3 fettine di bresaola con poca crescenza, erba cipollina, un filo di olio, qualche goccia di succo di limone e pepe. A parte frulla 1 carota con 1 cipollotto, una manciata di mollica di pane, 1/2 spicchio d'aglio, qualche goccia di succo di limone, sale, pepe e un filo di olio; forma con entrambi i composto tante piccole palline. Alterna i ripieni su metà dei dischetti di mozzarella, coprili tutti con i dischetti rimasti e premi i bordi con i rebbi di una forchetta per formare i finti ravioli. Decora quelli alla bresaola con striscioline sottili di bresaola e gli altri con striscioline di carota. Irrora con un filo di olio e servi. Per 4 persone.

13

Scodelline per pinzimonio

Taglia la calotta a 4 mozzarelle e svuotale con uno scavino, tenendo la parte interna per altre preparazioni. Sala leggermente l'interno, rovesciale su uno scolapasta e falle sgocciolare. Sciacqua 5 acciughe sotto sale sotto acqua fredda corrente, sfilettale e mettile a bagno per 5 minuti in acqua e aceto. Asciugale e irrorale con poco olio. Mettile nel mixer con 1 spicchio d'aglio, 2-3 cucchiai di aceto di mele e 8 cucchiai di olio. Frulla per 1 minuto fino a ottenere una salsina omogenea e distribuiscila nelle mozzarelle. Servile con verdure a bastoncini: sedano, carote novelle, peperoni, carote ecc. Per 4 persone.

Treccine e mozzarella affumicata con salsine aromatiche

Taglia a cubetti 2 pomodori, salali e falli sgocciolare su carta da cucina, poi tritali grossolanamente. Mescola alla dadolata una decina di pomodori secchi sott'olio sgocciolati e tritati con 1 spicchio d'aglio, qualche foglia di basilico, una manciata di olive verdi farcite al peperone tritate, qualche goccia di tabasco e un filo di olio. Versa il pesto su 4 mozzarelle affumicate aperte a metà. A parte emulsione 200 ml di olio con abbondante erba cipollina tagliuzzata, 1 spicchio d'aglio tritato molto fine e qualche goccia di tabasco. Versa parte dell'emulsione su 4 treccine di mozzarella di bufala e servi il restante a parte. Per 4 persone.

Cotoletta di melanzane

Taglia 2 grosse melanzane a fette di circa 1/2 cm di spessore e farciscile 2 a 2 con fettine di mozzarella per pizza. Infarinale, passale in 4 uova sbattute con 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato quindi in abbondante pangrattato, premendo bene per far aderire l'impanatura. Friggile in abbondante olio di semi di arachidi ben caldo, girandole con una paletta per non pungerle. Sgocciolale, falle asciugare su carta da cucina, salale e servile, se ti piace, con un'insalatina di misticanza, pomodorini e spicchietti di limone. Per 4 persone.

Millefoglie su stecchini

Taglia a fettine 8 bocconcini di mozzarella di bufala. Fai lo stesso con 4 pomodorini ciliegia, 4 pomodorini sardi e 4 pomodorini gialli. Condiscili, separatamente, con un filo di olio, poco aceto, sale e pepe. Infila su stecchini le fettine di bocconcini di mozzarella, alternati con i pomodorini di colori diversi. Profuma con un'altra macinata di pepe e servi. Per 4 persone.

Filoncino variopinto

Taglia 300 g di mozzarella a dadini e lasciali sgocciolare. Friggi 1 melanzana a cubetti in poco olio, scolali appena saranno dorati; poi fai lo stesso con 2 zucchine. Taglia un filoncino di pane a metà, farcisci con gli ingredienti preparati e metti in forno a 200° per 15 minuti. Per 4 persone.

Fiori in pastella

Taglia 200 g di mozzarella a pezzettini e asciugali. Pulisci 12 fiori di zucca; scola 4 filetti di acciuga sott'olio, tritali e mescolali alla mozzarella con un po' di basilico spezzettato. Farcisci i fiori e richiudi i petali. Sbatti 2 tuorli con 250 g di farina, 4,5 dl di acqua ghiacciata, sale e pepe. Intingi i fiori e friggili in olio ben caldo. Servi subito. Per 4 persone.

Macaron salati

Frulla 250 g di fave surgelate lessate con 1 cucchiaio di capperi dissalati, 1 cucchiaio di pinoli, 2 pomodori secchi sott'olio, sale e pepe. Trasferisci il composto in una tasca da pasticciere e lascialo cadere in 24 bocconcini di mozzarella tagliati a metà in modo da farcirli come fossero macaron. Per 4 persone.

22 Baguette fasciata

Taglia una baguette a metà, orizzontalmente, come per un panino e farciscila con fettine di mozzarella, un filo di olio, sale e pepe. Avvolgi la baguette ben stretta con fettine di pancetta stesa e mettila sulla placca coperta con carta da forno. Passa sotto il grill finché la pancetta sarà dorata e la mozzarella leggermente fusa. Taglia a pezzetti e servi subito. Per 4 persone.

20 Spiedini di pane e bacon

Taglia a grossi cubi 400 g di mozzarella da pizza e avvolgili ben stretti con fettine di bacon. Alternali su spiedini con cubotti di pane casereccio. Scalda una piastra, mettici sopra un foglio di carta da forno e gli spiedini. Cuocili a fuoco medio, girandoli su tutti i lati, finché la mozzarella sarà leggermente fusa e i cubotti di pane croccanti e dorati. Servili subito. Per 4 persone.

21 Supplì di riso brusciato

Preparazione **20 minuti**

Cottura **30 minuti**

Dosi per **4 persone**

300 g di riso Carnaroli - 150 g di caciocavallo stagionato - 700 g di pomodori pelati - 5 dl di brodo vegetale (anche di dado) - 1 piccola cipolla - 400 g di mozzarella da pizza - 4 uova - pangrattato - farina - zucchero - basilico - olio extravergine di oliva - olio di semi di arachidi - sale - pepe

Rosola la cipolla tritata con 2 cucchiai di olioextravergine, unisci i pelati, 1 cucchiaino di zucchero, sale, pepe e cuoci per 5-6 minuti a fuoco vivo. Passa il sugo al passaverdure e rimettilo nella casseruola. Aggiungi il brodo caldo e mantieni il bollore. Taglia il caciocavallo a dadini e rosolali con 2 cucchiai di olio extravergine a fuoco vivace per 2 minuti.
Unisci il riso e rosolalo per 1 minuto. Abbassa la fiamma, bagna con 3-4 mestoli di salsa di pomodoro preparata, cuoci il riso per 18 minuti unendo 2 mestoli di salsa ogni volta che la precedente sarà evaporata e mescola dopo ogni aggiunta. Regola di sale e pepe, unisci 1 cucchiaio di basilico spezzettato e lascia raffreddare. Trasferisci il risotto in una ciotola, aggiungi 2 uova e un po' di pangrattato e mescola.
Preleva piccole quantità di composto e forma tante palline grosse quanto una noce. Pratica un incavo al centro di ciascuna, riempilo con la mozzarella a dadini e richiudi. Passa i supplì nella farina, poi nelle uova rimaste sbattute e nel pangrattato. Friggili in abbondante olio di semi caldo e sgocciolali su carta assorbente. Servi, a piacere, con salsa di pomodoro a parte.

23 Involtini di peperoni

Cuoci 4 peperoni in forno a 220° per 40 minuti. Falli raffreddare, spellali, elimina i semi e il picciolo, poi tagliali a falde. Mescola 100 g di pangrattato con 1 spicchio di aglio tritato con 30 g di noci, aggiungi 200 g di mozzarella sminuzzata, sale e pepe. Farcisci le falde di peperone, arrotolale, fissale con uno stecchino e cuoci gli involtini in forno a 180° per 15 minuti. Per 4 persone.

24 Michette alla bufala

Togli la calotta a 4 michette, elimina la mollica all'interno e tostale sotto il grill. Disponi all'interno strati di dadini di mozzarella di bufala, strati di pomodorini e acciughe sott'olio spezzettate. Passa le michette farcite in forno già caldo a 200° per 10 minuti o finché la mozzarella inizierà a fondere. Servi subito, dopo aver coperto con le calottine. Per 4 persone.

25 Torrette bianche e nere

Lessa 150 g di riso Venere, condiscilo con succo di limone, un filo di olio e fallo raffreddare. Taglia 2 mozzarelle da 250 g in 12 fette, ungi d'olio 4 coppapasta rotondi, riempili con strati di mozzarella e di riso, comprimi bene e metti in frigo per 10 minuti. Sforma le torrette, guarnisci con pomodorini a spicchi, olio, sale e 1 cucchiaio di pesto pronto. Per 4 persone.

Nidi di tagliolini filanti
Lessa al dente 400 g di tagliolini all'uovo, scolali, tenendo un po' di acqua di cottura, quindi falli saltare in una padella con 20 g di di burro e un po' di acqua di cottura della pasta. Aggiungi abbondante parmigiano reggiano grattugiato, spegni e mescola bene. Arrotola i tagliolini su una forchetta, in modo da ottenere 4 nidi e disponili sulla placca foderata di carta da forno. Metti al centro di ognuno 2-3 cubotti di mozzarella e fai gratinare sotto il grill finché la mozzarella sarà fusa. Per 4 persone.

Pomodori ripieni
Svuota 4 pomodori costoluti, salali e falli sgocciolare per 10 minuti. Mescola 150 g di riso lessato con 400 g di mozzarella a dadini, un filo d'olio, 50 g di grana padano a pezzetti e pepe. Riempi i pomodori, irrora con olio e inforna a 180° per 15 minuti. Per 4 persone.

Sorbetto insolito
Frulla 800 g di pomodori perini spellati con 100 g di zucchero, 2-3 foglie di menta e un pizzico di peperoncino. Incorpora 1 albume montato e preparara il sorbetto nella gelatiera. Taglia a cubetti 200 g di mozzarella e condiscila con olio e sale. Servi il sorbetto nei bicchieri con la mozzarella e foglie di menta. Per 4 persone.

Finte tartine con bottarga e sedano
Disponi in un piatto da portata 2 mozzarelle a fettine. Taglia a fette sottili il cuore di un sedano bianco, foglie comprese, amalgama una manciata di pomodorini semi secchi tritati, 1 ciuffo di prezzemolo tritato con 1/2 spicchio d'aglio e una macinata di pepe. Suddividi la preparazione sulle fettine di mozzarella e completa con bottarga di tonno tagliata a fette sottili. Condisci con un filo di olio, succo di limone e pepe e servi. Per 4 persone.

Spiedini tricolore
Lava e asciuga 16 pomodorini e tagliali a metà nel senso della lunghezza. Infilzali su 16 spiedini corti, alternandoli con 16 bocconcini di mozzarella, 8 fettine di prosciutto crudo piegate in misura e foglioline di rucola. Appoggia gli spiedini su spicchietti di piadina oppure di focaccia ligure e servi. Per 4 persone.

Nodini con pesto puttanesco
Taglia a cubetti 4 pomodori, salali leggermente e falli sgocciolare prima in un colino, poi su più strati di carta da cucina. Mescola alla dadolata una manciata di olive nere snocciolate tritate, una di capperini dissalati, 2 filetti di acciughe piccanti sott'olio tritati, qualche fogliolina di basilico e una manciata di foglie di prezzemolo tritate. Mescola bene, trita ancora leggermente il tutto insieme e condisci con 1 spicchio d'aglio tritato, olio e peperoncino. Servi il pesto puttanesco con nodini di mozzarella di bufala. Per 4 persone.

sfida a 3

NELLA CALDA ESTATE ANDALUSA, RINFRESCARSI È D'OBBLIGO. SE POI LO SI FA CON UN PIATTO FREDDISSIMO, BUONO E LEGGERO, ANCORA MEGLIO. È QUESTO IL CASO DEL MITICO GAZPACHO, ZUPPA FREDDA DI VERDURE, A CUI I NOSTRI 3 INFALLIBILI CAPISQUADRA SI SONO ISPIRATI. PREPARA LE LORO RICETTE E, MENTRE TI GODI LA RITROVATA FRESCURA, VOTA LA MIGLIORE

FOTO DI **SARA D'ALBERTO E GIAN MARCO FOLCOLINI**

La sfida del numero scorso sul club sandwich è stata vinta da Aurora

1
Gazpacho all'anguria

"Una zuppa fredda dall'allure romantica e sofisticata, il gazpacho all'anguria stregherà i tuoi ospiti prima con l'aspetto e poi con il suo sapore davvero caratteristico".

la ricetta di **Giovanni** caposquadra della cucina di tradizione

Preparazione 30 min.

Cottura 5 min.

Quale gazpacho preferisci? Puoi votarlo su www.giallozafferano.it oppure con l'app della Realtà Aumentata, seguendo le istruzioni a pag. 7

la ricetta di
Aurora
caposquadra della
cucina vegetariana

2 Bloody Mary gazpacho

"Mettete i pomodori nei vostri bicchieri! Dite no al succo di pomodoro, cedete il passo al vellutato sapore di un gazpacho estivo appena fatto. Il Bloody Mary non sarà mai stato così buono: da sorseggiare a piedi nudi in terrazza guardando il calar del sole".

Gira pagina per le ricette

gazpacho

la ricetta di
Manuel
caposquadra della
cucina veloce

3 Gazpacho pizza

"Il mio amico andaluso Carlos avrà da ridire certamente su questa versione, ma spero che si ricordi la mia faccia quando assaggiai per la prima volta il gazpacho. Che ci devo fare se ho sempre la pizza in mente? Carlos perdòname!"

la ricetta di
Aurora

la ricetta di
Giovanni

1

Gazpacho all'anguria

Per 4 persone
1 fetta d'anguria di 1,2 kg - 100 g di peperone rosso - 300 g di pomodori ramati maturi - 120 g di cipolla bianca - 1 cucchiaio e mezzo di aceto di vino rosso - 25 ml di olio extravergine d'oliva - 150 g di caprino - 25 ml di panna fresca - 60 g di farina di mandorle - 25 g di lamelle di mandorle - sale - pepe

Elimina la buccia dall'anguria e taglia la polpa a pezzi grossi senza eliminare i semi. Poi pulisci pomodori, peperone e cipolla e sminuzza il tutto grossolanamente. Versa nel frullatore e aziona le lame a velocità non troppo alta. Lascia che si trasformi in purea e filtra attraverso un colino per eliminare i semi.
Insaporisci con aceto, olio, sale e pepe, aggiungi la farina di mandorle e poi mescola con una frusta. Metti in frigorifero per un'ora e occupati delle altre preparazioni. Fai tostare le lamelle di mandorle in una padella antiaderente, poi riunisci il caprino e la panna in una ciotola e lavorali a crema. Inserisci il mix in una sac-à-poche o, se preferisci, forma delle quenelle usando due cucchiaini bagnati.
Componi i piatti versando il gazpacho di anguria in 4 ciotole, poi guarnisci con il caprino e aggiungi le lamelle tostate. Per un ultimo tocco, se ti piace, decora i piatti con fiori eduli. Gusta freddissimo.

2

Bloody Mary gazpacho

Per 4 persone
500 g di pomodori datterini maturi - 120 g di peperone rosso già pulito - 2 limoni - olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaino di tabasco - 120 ml di vodka - sale - pepe
Per decorare: 2 pomodori datterini - 2 pomodorini gialli - 4 ciuffetti di sedano verde

Raccogli in una ciotola capiente i datterini tagliati a metà, il peperone rosso pulito e tagliato a cubetti, il succo spremuto e filtrato dei limoni, il tabasco, 70 ml di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescola, copri con la pellicola e metti in frigo a macerare per almeno 1 ora.
Trascorso il tempo di riposo frulla il tutto accuratamente con il frullatore a immersione, aggiungendo un paio di cucchiai di acqua fredda se la consistenza risultasse troppo densa, poi passa la purea al setaccio per eliminare bucce e semini e raccoglila in una brocca.
Riempi per 2/3 con ghiaccio 4 bicchieri - vanno bene i tumbler alti o dei barattoli da conserva - copri a filo con il gazpacho e unisci la vodka in ciascun bicchiere: calcola 30 ml per un long drink e solo una spruzzata per creare atmosfera senza perdere la testa. Tieni conto che 50% di gazpacho e 50% di vodka è una proporzione ardita, ma rispetta le parti classiche del Bloody Mary. Mescola con un cucchiaio lungo e completa con una macinata di pepe. Guarnisci ogni bicchiere con un ciuffo di sedano e uno spiedino in cui avrai infilzato, facendoli combaciare come 2 metà di uno stesso pomodorino, mezzo pomodorino rosso e mezzo giallo. Gusta a sorsi o con la cannuccia.

3

la ricetta di
Manuel

Gazpacho pizza

Per 4 persone
300 g di pomodori datterini - 500 g di pomodori pizzutello - 30 g di sedano - 60 g di peperoni sott'olio - qualche fogliolina di basilico - 100 g di ricotta di capra - 30 g di cipollotto di Tropea - 2 cucchiai di aceto di vino rosso - sale per i crostini - 40 g di pane di grano duro - olio extravergine d'oliva - origano secco - sale

Prima di tutto prepara i crostini: taglia il pane a cubetti piccolissimi (poi capirai perché); condiscili con 1 cucchiaio d'olio, un cucchiaino di sale e uno di origano secco. Infornali a 220° in modalità ventilata: il forno ci impiegherà 4 minuti a renderli croccanti e dorati. Ora prepara il gazpacho: io adoro questa mia versione in quanto tende meno verso l'acidità dell'originale. Riunisci nel bicchiere del mixer i pomodorini pizzutelli, i datterini, il sedano, i peperoni sott'olio, 2 cucchiai di sale e l'aceto.
Aziona l'apparecchio e passa il composto al colino, così da non avere in bocca consistenza fastidiose come pelle di pomodorini con relativi semini. Procurati 4 scodelle da zuppa e riempile con alcune mestolate di gazpacho; ora tocca alla parte più divertente, la decorazione! Con molta calma posiziona sulla circonferenza della scodella i mini crostini, in modo da ricreare il cornicione della pizza.
Su quel tappeto rosso di gazpacho manca il bianco, che prontamente aggiungerai con la freschissima ricotta di capra a pezzetti. Manca solo il cipollotto di Tropea, tagliato a rondelle sottilissime. E ora assaggia. Ogni cucchiaio avrà una parte croccante, una acida, una fresca e una dolce, grazie alle foglioline di basilico che completeranno il quadro.

veloce è rock

IL CAPOSQUADRA

Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Gli anni passano
Ogni tanto mi viene la nostalgia degli anni '90, così accendo lo stereo e metto su qualche vinile come "Blood Sugar" dei Red Hot, oppure "Hanno ucciso l'uomo ragno" del duo Pezzali Repetto... quanto sono vecchio?

Pasta fredda con ricotta e pomodorini

Assaggia il tormentone dell'estate!

Arriva l'estate e con lei i compiti delle vacanze, nuovi amori che sbocciano e le hit dell'estate. Ai miei tempi c'erano "Nord Sud Ovest Est", "Attenti al Lupo" e la celeberrima "Please don't Go". Motivetti dai quali non potevi scappare, tormentoni proprio come questo primo piatto espresso, pronto in meno di 10 minuti.

Lessa 320 g di caserecce in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione; nel frattempo prepara il condimento. Metti in un frullatore 450 g di pomodorini pizzutelli (lavati e tagliati a pezzi), 200 g di ricotta, meglio se di bufala, 3 cucchiai di olio extravergine di oliva, 30 foglie di basilico, 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato, sale e una macinata di pepe. Versa questo profumato e cremoso condimento in una grande ciotola e intanto occupati dei restanti ingredienti. Togli la parte esterna di 200 g di caciocavallo e ricava tanti cubetti di 1 cm di lato, saranno la parte sapida e pungente del piatto. Dona freschezza con 200 g di pomodorini sardi a pezzetti; unisci formaggio e pomodorini nella ciotola con il frullato. Scola la pasta, passala sotto acqua fredda per fermarne la cottura, sgocciolala ancora e trasferiscila nella ciotola; aggiungi 50 g di olive taggiasche, mescola bene e servi. Ecco una pasta veloce, semplice e saporita! In spiaggia, collina, montagna, nessuno te la toglierà dalla testa! Per 4 persone.

Un'idea furba

Se trovi pomodorini belli maturi e ingredienti di qualità, ti consiglio di preparare anche il triplo della dose indicata, per poi congelarla. Usa il condimento ottenuto come intingolo per verdure crude o pane tostato.

FOTO DI SARA D'ALBERTO

Gamberi da applauso

Per pulirli, dopo averli sgusciati, incidili sul dorso con un coltellino. Elimina poi il filetto nero, sollevandolo con uno stecchino; quindi lavali e asciugali bene, tamponandoli con carta assorbente. Trasferiscili in una pirofila con il succo del lime filtrato, un filo di olio e 1 pizzico di sale. Copri con pellicola e lascia riposare in frigorifero per 25 minuti.

aromi E SPEZIE

Tre ricette fresche e appetibili anche con il gran caldo, da preparare con pochi ingredienti e profumare con paprika dolce, curcuma, lime, vaniglia, timo, maggiorana. Eleganti nella presentazione, hanno quel pizzico in più che delizierà gli ospiti!

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

ricette di
Eleni Pisano
Food stylist

Panna cotta alla pesca con vaniglia e menta

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

Per 4 persone
400 ml di panna fresca - 250 g di polpa di pesca nettarina - 80 ml di latte intero fresco - 30 g di zucchero bianco - 40 g di zucchero superfino di canna - 8 g di gelatina in fogli - 1 baccello di vaniglia - foglie di menta - 1 albume

Lava le foglie di menta e tamponale. Monta leggermente l'albume con una piccola frusta; tuffa le foglie nell'albume, poi passale nello zucchero di canna. Disponile su carta da forno e metti in freezer. **Ammorbidisci la gelatina** in acqua fredda per 5-7 minuti. Scalda il latte, senza portarlo a bollore; spegni e sciogli nel latte la gelatina strizzata. Frulla 150 g di polpa di pesca con i semini di vaniglia (tieni da parte il baccello che avrai inciso a metà). Scalda la panna senza portarla a bollore insieme al baccello, poi eliminalo. Mescola panna e latte, infine unisci la polpa di pesca frullata. Versa la panna in 4 stampini da 250 ml e trasferisci in frigo per almeno 3 ore. **Sforma la panna cotta** e servila con la menta brinata e la pesca rimasta, tagliata a fettine.

Pasta fredda al profumo di curcuma con zucchine e gamberi

Per 4 persone
350 g di pasta tipo sedanini - 250 di zucchinette verdi novelle - 500 g di gamberi interi - 1 lime non trattato - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di timo - olio extravergine di oliva - curcuma in polvere - sale anche grosso - pepe bianco

Fai marinare i gamberi, come indicato nel box a sinistra, per circa mezz'ora. Intanto, lava e spunta le zucchine e pelale con un pelapatate; tieni da parte la buccia esterna verde e taglia a pezzi la polpa. Metti a bollire in una casseruola a bordi alti abbondante acqua e, quando inizia a sobbollire, aggiungi del sale grosso e 1 cucchiaino di curcuma; mescola e poi unisci la pasta. Fai cuocere il tutto (calcola 2 minuti meno del tempo indicato sulla confezione). Nel frattempo, salta la polpa di zucchine in una padella con poco olio e a fuoco medio per 5 minuti; spegni e regola di sale.
Scola la pasta e passala sotto acqua fredda, così si fermerà la cottura; sgocciola bene i sedanini e condiscili con 1 cucchiaio di olio. Metti nel bicchiere del frullatore a immersione la polpa di zucchine, l'aglio spellato, un filo d'olio, metà delle foglie di timo, 1 pizzico di sale e 1 di pepe. Frulla fino a ottenere una crema omogenea e liscia.
Condisci la pasta con la crema. Salta in padella a fuoco alto per 2 minuti i gamberi marinati. Mescola la buccia di zucchina a listarelle e il timo rimasto alla pasta condita. Completa con i gamberi e scorza di lime grattugiata e servi subito..

Preparazione 20 min.
Cottura 10 min.

Zucchine ripiene con feta, noci e maggiorana

Per 4 persone
4 zucchine tonde di medie dimensioni - 200 g di feta greca - 100 g di pane raffermo - 50 g di gherigli di noce - 30 g di pecorino grattugiato - 1 cipollotto piccolo fresco - paprika dolce - 1 mazzetto di maggiorana - 1 limone non trattato - olio extravergine di oliva - paprika dolce - sale

Metti in ammollo in acqua fredda il pane raffermo per 10 minuti, poi strizzalo bene e mettilo da parte. Lava le zucchine, taglia la calotta superiore a circa 2 cm e, con l'aiuto di uno scavino preleva la polpa, facendo attenzione a non rompere l'involucro esterno.
Riunisci nel mixer la polpa delle zucchine, metà dei gherigli, il cipollotto pulito, metà delle foglie di maggiorana, metà succo di limone, un pizzico di sale e un filo d'olio e 1/2 cucchiaio di paprika dolce. Frulla brevemente a intermittenza fino a ottenere uan consistenza granulosa. Unisci al composto frullato il pane raffermo, il pecorino e la feta sbriciolata; mescola bene il tutto. Riempi le zucchine con la farcitura e copri con le calotte.
Cuoci in forno a 180° per 20 minuti e lascia raffreddare. Tosta i gherigli rimasti sminuzzati in un padellino a fuoco alto per 2 minuti e condiscili caldi con la maggiorana rimasta e la scorza grattugiata del limone. Sforna le zucchine e servile a temperatura ambiente con la granella di noci e limone.

Preparazione 15 min.
Cottura 20 min.

Scrigni golosi

Le zucchine tonde, come quelle della ricetta, sono compatte, scenografiche e si prestano particolarmente ad accogliere un ripieno. Per trasformarle in coppette, taglia in senso orizzontale la calottina e svuotale come indicato. Cuoci sempre anche le calotte, che poi riposizionerai come un coperchietto prima di servire.

8 delizie con il TONNO SOTT'OLIO

Ricette rapidissime per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

RICETTE DI **M. COMINELLI, A. GNOCCHI, S. VIGANÒ, C. CAMPI**
A CURA DI **MICHELA PRANDONI**
FOTO DI **MAURO PADULA**

Insalatona nelle pagnottelle

Per 4 persone
4 piccole pagnottelle di Altamura - 160 g di tonno sott'olio sgocciolato - 1 cespo di lattuga o 200 g di misticanza pulite e lavate - 16 pomodori datterini - 1 cetriolo - 1 cipolla rossa di Tropea - 1 cuore di sedano bianco - 20 olive verdi farcite al peperone - 2 carote - olio extravergine di oliva - aceto - 1 spicchio d'aglio - basilico - sale - pepe

Spella la cipolla e tagliala a fettine. Sbuccia il cetriolo, taglialo a metà, nel senso della lunghezza, elimina i semi con un cucchiaino e dividilo a fettine sottili. Lava il sedano e riducilo a tocchetti. Taglia i pomodorini a spicchi. Raschia e spunta le carote e tagliale a nastri con un pelapatate.
Togli la calotta alle pagnottelle, scava gran parte della mollica (tienila da parte per altre preparazioni) e tostale in forno. Spella l'aglio e strofinalo all'interno delle pagnotte.
Mescola in una ciotola la lattuga lavata, sgocciolata e spezzettata con i pomodorini, la cipolla, le carote, il cetriolo, il sedano, il tonno sgocciolato e sminuzzato, le olive e 10-12 foglie di basilico spezzettate con un filo di olio. Aggiungi ancora qualche goccia di aceto, sale e pepe e mescola. Trasferisci l'insalata nelle pagnottelle e servi.

Preparazione 15 min.
Cottura 5 min.

"Quando preparo il cetriolo non tolgo tutta la buccia ma la incido con un rigalimoni. Diventa coreografico oltre che buono".

Mauro Cominelli

Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

"Quando verso il composto di uova nel padellino, faccio roteare il recipiente per distribuire il tutto e avere una cottura uniforme".

Cinzia Campi

Girelle di frittatine con crudo e sottaceti

Per 4 persone
8 uova - 3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato - 1 ciuffo di prezzemolo - 160 g di tonno sott'olio sgocciolato - 2 cucchiai di cipolline sott'aceto - 100 g di prosciutto crudo a fette - maionese - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sguscia le uova e sbattile per qualche istante. Aggiungi sale, pepe, il prezzemolo tritato, il parmigiano reggiano e amalgama bene.
Scalda un padellino antiaderente, spennellalo di olio e versaci un mestolo di composto di uova, dopo qualche minuto, gira la frittatina e cuocila anche sull'altro lato. Cuoci nello stesso modo altre frittatine fino a esaurire gli ingredienti. Sistema ciascuna frittata su un foglio di carta da forno a perdere gran parte dell'unto di cottura.
Sgocciola le cipolline e tritale grossolanamente. Sminuzza il tonno e mescolalo con 3-4 cucchiai di maionese e le cipolline. Spalma la salsa ottenuta sulle frittatine, copri con le fettine di prosciutto crudo e arrotola delicatamente le frittate. Avvolgi i cilindri ottenuto prima in carta da forno, poi in pellicola e mettili in frigo fino al momento di servirle. Taglia a tronchetti i cilindri di frittata e servili infilzati su spiedini. Se ti piace, accompagnali con grissini artiginali.

Tartare con purè di cannellini

Per 4 persone
600 g di tonno sott'olio sgocciolato - 1 barattolo di fagioli cannellini al naturale - 1 cucchiaio di senape di Dijon - 1 cucchiaio abbondante di capperini sott'aceto - 2 scalogni - 1 spicchio d'aglio - 4 cetriolini agrodolci - pasta di acciughe - prezzemolo - tabasco - salsa Worcestershire - 1 limone - 1 uovo sodo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella gli scalogni, lavali e tritali finemente. Sgocciola i cetriolini e tritali con i capperini scolati e 1 cucchiaino abbondante di pasta di acciughe. Schiaccia l'aglio, spellalo e tritalo finemente con le foglioline di prezzemolo. **Sgocciola i fagioli cannellini**, lavali sotto acqua fredda corrente e frullali con una macinata di pepe, qualche goccia di succo di limone e un filo di olio. Trasferisci tutto in una ciotola, aggiungi il tonno sgocciolato e spezzettato, tutti gli ingredienti preparati in precedenza e mescola. Insaporisci con succo di limone, qualche goccia di Worcestershire e di tabasco, infine la senape. Sala se necessario. **Disponi un tagliapasta** dotato di stantuffo in un piatto individuale. Riempi il tagliapasta con 1/4 di composto di tonno, livellalo con il dorso di un cucchiaio, spingi lo stantuffo e sfila delicatamente il tagliapasta. Prepara nello stesso modo altre 3 tartare. Crea un incavo al centro di ciascuna e sistemaci 1 spicchio di uovo sodo. Servi, a piacere, con misticanza e pomodorini.

Preparazione 15 min.
Cottura nessuna

"Per lavare bene i legumi in scatola, li rovescio in un colino, lo metto sotto acqua corrente e sollevo più volte i legumi con le mani".

Silvia Viganò

"Quando aggiungo le acciughe al sugo, non le stempero completamente, ma lascio tanti pezzettini".

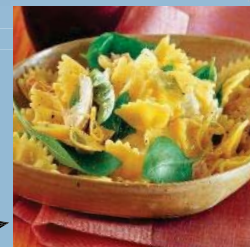
Alessandro Gnocchi

Preparazione 10 min.
Cottura 20 min.

Fusilli con puttanesca di mare

Per 4 persone
320 g di fusilli corti - 500 g di pomodori pelati - 8 filetti di acciughe sott'olio - 120 g di tonno sott'olio sgocciolato - 2 cucchiai di capperini sott'aceto - 100 g di olive nere snocciolate - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 2 spicchi d'aglio - prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale

Spella l'aglio, tritalo e fallo imbiondire in una larga padella antiaderente con 6-7 cucchiai di olio. Quando inizierà a dorare, aggiungi le acciughe e falle sciogliere schiacciandole con un cucchiaio di legno; poi unisci anche il tonno sgocciolato e fallo insaporire. Aggiungi i pomodori pelati tagliuzzati con le forbici e il concentrato sciolto in un paio di cucchiai di acqua calda; fai cuocere a fuoco vivo per qualche minuto finché il sughetto si sarà addensato. **Unisci i capperi** sgocciolati e le olive e prosegui la cottura a fuoco vivo per 2-3 minuti. Intanto lessa la pasta e in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione e scolala al dente. **Trasferisci la pasta** nella padella con il sugo, mescolala, lasciala insaporire sul fuoco per qualche istante, spolverizza con abbondante prezzemolo tritato e servila ben calda.

VARIANTE ALL'AGRO

Farfalle al limone
Rosola 2 cipollotti affettati con 4 cucchiai di olio, unisci la scorza grattugiata di mezzo limone non trattato, 140 g di tonno sott'olio sgocciolato e sminuzzato e fai insaporire per qualche istante. Sfuma con poco vino bianco e togli dal fuoco. Lessa 320 g di pasta corta tipo farfalle in abbondante acqua bollente salata e aromatizzata con 1 bustina di zafferano, scolala al dente, mettila nella padella con il sugo, unisci il succo di 1 limone, pepa e servi con foglioline di basilico.

COOK'S
NOTES

Salsa tonnata
Sguscia 2 uova nel frullatore con 100 g di tonno sott'olio sgocciolato e 4 filetti di acciuga sott'olio pure sgocciolati, 50 g di foglie di prezzemolo lavate e asciugate, 1/2 cucchiaino di senape, poi frulla tutto aggiungendo a filo 4 dl di olio extravergine di oliva. Al termine, incorpora 1 cucchiaio di aceto di vino bianco, una manciata di capperini dissalati e un pizzico di sale. La salsa è ottima per farcire rotolini di prosciutto o carni fredde, per tartine e verdure lessate.

SI CONSERVA IN FRIGO, COPERTA, PER 2-3 GIORNI AL MASSIMO

Polpettine con salsa tonnata

Per 4 persone
2 scatolette di tonno sott'olio da 160 g ciascuna - 50 g di alici sott'olio in salsa piccante - 3 cucchiai di capperi sott'aceto - 1 cipollotto -1 barattolo di peperoni spellati al naturale - mollica di pane sbriciolata - 1 cucchiaio di maggiorana tritata - 2 cucchiai di prezzemolo tritato - salsa tonnata

Frulla al mixer prima i capperi sgocciolati e strizzati, il cipollotto a pezzetti e le alici. Unisci il tonno sgocciolato dall'olio di conservazione e le erbe aromatiche e frulla ancora.
Aggiungi una quantità di mollica sbriciolata sufficiente a ottenere un composto consistente e compatto. Preleva il composto a piccole porzioni e prepara tante polpette della dimensione di una noce.
Dividi le falde di peperone sgocciolate e asciugate su carta da cucina in strisce di circa 2 cm di larghezza e spalmale con la **salsa tonnata**; poi avvolgile intorno alle polpette e servi, a piacere, su un letto di insalata.

"Mi piace anche la versione light: uso tonno al naturale ben scolato e sgocciolo molto bene le alici dall'olio di conservazione".

Cinzia Campi

"Prima di portare in tavola gli sformatini, li decoro con dadini di pomodoro, qualche stelo di erba cipollina e pezzetti di tonno".

Silvia Viganò

Sformatini di quinoa con vinaigrette

Per 4 persone
150 g di quinoa - 160 g di tonno sott'olio sgocciolato - 2 pomodori cuore di bue - 1 cipolla rossa - aceto balsamico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Tosta la quinoa in una casseruola senza condimenti, aggiungi 300 ml di acqua, 2 pizzichi di sale, metti un coperchio, abbassa la fiamma al minimo e cuoci per 20 minuti a fuoco basso. Spegni, metti un telo tra la pentola e il coperchio e lascia riposare la quinoa per 15 minuti per far gonfiare i granellini.
Intanto taglia a cubetti molto piccoli la cipolla rossa e i pomodori e uniscili alla quinoa insieme al tonno spezzettato. Versa in un vasetto 2 cucchiai di aceto balsamico, sale, pepe e 8 cucchiai di olio, metti il coperchio e scuoti energicamente per emulsionare la vinaigrette. Condisci la **quinoa** con la vinaigrette, tenendone un po' da parte.
Disponi un tagliapasta in un piatto individuale e riempilo di quinoa; poi pressa bene e solleva il tagliapasta con delicatezza. Procedi allo stesso modo formando altri 3 sformatini. Completa con dadini di pomodoro, irrora con la vinaigrette tenuta da parte e servi.

Spaghettoni con pesto alla trapanese

Per 4 persone
320 g di bucatini o altra pasta lunga - 500 g di pomodori perini maturi ma sodi - 2 spicchi d'aglio - 50 g di mandorle spellate - 80 g di pecorino - 20 g di foglie di basilico - 1 ciuffo di prezzemolo - 80 g di tonno sott'olio sgocciolato - 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale anche grosso - pepe

Metti in freezer il recipiente del mixer. Lava i pomodori, scottali in acqua bollente per un minuto; poi spellali e privali dei semi. Tagliali a pezzetti, salali e lasciali sgocciolare in un colino per qualche minuto, in modo che perdano l'acqua di vegetazione; poi stendili su più strati di carta da cucina ad asciugare. **Intanto trita le mandorle** al mixer con le foglie di basilico e prezzemolo, gli spicchi d'aglio spellati e privati dell'eventuale germoglio interno e un pizzico di sale grosso, versando a filo 1/2 bicchiere circa di olio. Aggiungi una macinata di pepe, i pomodori, il pecorino grattugiato e altro olio, se necessario. Mescola il composto, fino a ottenere un pesto omogeneo; quindi amalgama il tonno sgocciolato e sbriciolato con le mani e la scorza di limone grattugiata. **Lessa i bucatini** in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolali al dente e condiscili subito con il pesto preparato in una grossa ciotola (se necessario, diluiscilo con 5-6 cucchiai di acqua di cottura della pasta). Distribuisci nei piatti e servi.

"Per il pesto uso un pecorino non troppo stagionato per evitare che il suo sapore sovrasti quello degli altri ingredienti".

Alessandro Gnocchi

"Per dare un tocco croccante, tosto i pinoli in un padellino senza condimento prima di metterle in padella con le verdure".

Mauro Cominelli

Caponatina con pane tostato

Per 4 persone
2 grosse melanzane - 1 cuore di sedano - 8 pomodori pelati sgocciolati - 80 g di olive nere snocciolate - 160 g di tonno sott'olio - 1 cucchiaio di pinoli - 2 cucchiai di uvetta - 1 cucchiaio di capperi sott'aceto - aceto bianco - 1 cipolla - basilico - 2 cucchiai di zucchero - 4 fette di pane casereccio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava le melanzane, elimina il picciolo, sbucciale e tagliale a pezzi. Lava il sedano, asciugalo e riducilo a tocchetti. Friggi i tocchetti di sedano e sgocciolali su carta assorbente. Nella stessa padella friggi anche le melanzane in un filo di olio e sgocciolale. **Spella la cipolla**, tritala e rosolala in una padella antiaderente con 3-4 cucchiai di olio. Quando sarà appassita, unisci i pomodori spezzettati, lo zucchero e 1 cucchiaio di aceto e cuoci per 3-4 minuti. Aggiungi le melanzane e il sedano, mescola e prosegui la cottura per 2-3 minuti. **Aggiungi alle verdure** metà del tonno, i capperi, i pinoli, l'uvetta e le olive, regola di sale e pepe, mescola e profuma con il basilico spezzettato. Versa la caponata in ciotole individuali, completa con foglie di basilico e il tonno rimasto e servi con le fette di pane tostate.

COOK'S NOTES

Quinoa
Sono i semi di una pianta che gli Inca coltivavano già 7000 anni fa. Si tratta di un "falso cereale" ad alta digeribilità, con un notevole contenuto proteico, privo di glutine e poco calorico. Si prepara facilmente: una volta sciacquata, si cuoce in acqua (il doppio del suo volume) per 20 minuti. Delicata al naturale, è ottima in insalate, zuppe, polpette e torte; saltata in padella con carne, pesce e verdure. In commercio c'è anche la quinoa precotta che si prepara in 5-6 minuti.

Per la farcitura di **pesce**, lessa la pasta in abbondante acqua salata e scolala molto al dente. Versala in una ciotola, condiscila con un filo d'olio e unisci il tonno a dadini e i pomodori tagliati a cubetti. Aggiungi anche i capperi sciacquati e il prezzemolo tritato. Regola di sale, distribuisci la farcitura nei peperoni e cuoci come descritto a fianco. Per 4 persone.

peperoni RIPIENI

Superstar dell'estate, sono gli ortaggi ideali per essere farciti in mille modi. Eccoli in tre varianti golose che accontentano tutta la famiglia

DI **ANNA PACCHI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

PREPARA I PEPERONI

Lava 4 peperoni, taglia le calotte lasciando il picciolo e tienile da parte; stacca con un coltellino le nervature bianche interne facendo attenzione a non rompere la polpa. Elimina i semini, sciacqua i peperoni sotto l'acqua e asciugali all'interno tamponandoli con carta assorbente da cucina.

SCEGLI LA FARCITURA

Di pesce: mescola la pasta cotta al dente con i pomodori e il tonno a dadini, i capperi e il prezzemolo tritato

Di carne: impasta la carne macinata con la paprika, la scamorza grattugiata e le uova sbattute

Vegetariana: mescola il riso lessato con lo zafferano e le zucchine a dadini e farcisci i fiori di zucca con la ricotta

3

INFORNA E SERVI

Condisci la farcitura che preferisci con olio e sale e distribuiscila nei peperoni. Se scegli quella vegetariana, riempi i peperoni con il riso alle zucchine e adagia al centro il fiore farcito con la ricotta.
Sistema i peperoni ripieni in una teglia leggermente unta di olio, copri, a piacere, con le calotte tenute da parte e fai cuocere in forno a 180° per circa 35 minuti.

NINO CASTIGLIONE
MAESTOSAMENTE
SICILIANO
Tonno
all'Olio di Oliva
AURIGA
LAVORATO
in Sicilia
Dal 1933 il gusto pregiato
del vero tonno lavorato in Sicilia.
www.tonnoauriga.it
ADDUMA

DI FRANCESCA TAGLIABUE

LO SAPEVI CHE...
IL NOME VIENE DAL DIMINUTIVO DEL TEDESCO WURST, CIOÈ SALSICCIA

UNA TIPICITÀ RICONOSCIUTA
Quello che conosciamo, il più diffuso in Italia, corrisponde al comune Wiener Würstchen tedesco e al Frankfurter austriaco.

Per tutti i gusti

Oltre ai prodotti a base di carne suina, bovina (vitello o manzo) o mista, ne trovi di tacchino, pollo e, nei negozi specializzati e nei supermercati forniti, anche di soia o tofu.

würstel

Questo insaccato ormai familiare anche da noi è di origine tedesca: nasce con l'intenzione di recuperare gli avanzi del maiale per divenire un simbolo della gastronomia alemanna.
Durante la preparazione, alle carni, ridotte in un impasto omogeneo dalla grana finissima, vengono aggiunti condimenti e additivi, necessari per la sicurezza igienica e per migliorarne aspetto e sapore; il tutto viene insaccato in un budello sintetico. Infine, i würstel vengono cotti e poi affumicati. Passano poi al lavaggio e in cella frigorifera per 12 ore. Freddi, sono pelati, confezionati e pastorizzati. In etichetta, al primo posto nell'elenco degli ingredienti ci deve essere la carne, di un solo tipo o mista. L'acqua, usata per aumentare la massa del prodotto, è indicata solo se supera il 5% del totale. La presenza di parti di scarto (citate come "tessuto connettivo" e "grasso") indica un prodotto scadente; se sono stati usati scarti di lavorazione raschiati dalla carcassa dell'animale, si legge "carne separata meccanicamente".

FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

COOK'S NOTES

TIPICO STREET FOOD, AMANO I BRETZEL E IL PANE NERO DI SEGALE O DI CEREALI E SALSE FORTI COME CREN, SENAPE, TABASCO, CURRY

2 gg AL MASSIMO
è la durata delle confezioni aperte, da tenere in frigo

Trucchi e idee

1 Chicche da aperitivo
I würstel già cotti possono venire arricchiti: tagliali a pezzi e, dopo aver tolto la parte interna con un levatorsoli, farciscili con formaggio, senape o ketchup, oppure imbottiscili con piccoli cetriolini e cipolline sott'aceto.

2 Molto versatili Lessati, grigliati o rosolati in padella, sono una golosa aggiunta a risotti, paste con sugo rustico, pizze, insalate fredde estive. Per una cottura perfetta, è meglio inciderli nel senso della lunghezza.

Padellata di riso e peperoni

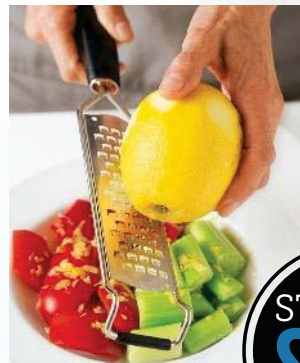
Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di riso parboiled - 1 peperone giallo e 1 rosso - 100 g di würstel piccoli - 1 rametto di timo - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava i peperoni, elimina il picciolo, i semi e le nervature bianche interne; taglia la polpa a striscioline. Riduci i würstel a rondelle.
Schiaccia lo spicchio d'aglio, spellalo, fallo rosolare in una larga padella antiaderente con un filo d'olio e quando comincia a prendere colore, eliminalo. Trasferisci i peperoni nella padella, salali e falli cuocere a fuoco vivace per 3-4 minuti; aggiungi anche le rondelline di würstel, mescola e lascia sul fuoco a insaporire per 2 minuti.
Intanto, porta a bollore abbondante acqua salata; lessa il riso al dente, poi scolalo e rovescialo nella padella con i peperoni e i würstel. Salta tutto a fiamma vivace per un paio di minuti; infine, profuma la padellata con una manciatina di foglioline di timo e pepe a piacere. Servi subito.

Spiedini marinati con verdure

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di würstel di maiale - 150 g di sedano verde - 150 g di peperone rosso - 4 fette di pane casereccio per bruschetta - 80 g di senape dolce (o senape in grani) - 1 limone non trattato - 1 spicchio d'aglio - cumino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

STEP BY STEP

1 **Lava il sedano** e il peperone, asciugali e tagliali a pezzi regolari lunghi circa 3 cm. Condisci le verdure con la scorza grattugiata del limone ben lavato e strofinato, 1 pizzico di sale, lo spicchio d'aglio vestito, schiacciato, e poco olio, poi mescola le verdure, coprile con pellicola e trasferiscile a riposare in frigorifero per circa 30 minuti.

2 **Riunisci in una ciotola** la senape, 4 cucchiai di olio, il succo del limone filtrato e 1/2 cucchiaino di cumino in polvere. Mescola bene. Taglia a pezzi regolari e lunghi 3 cm i würstel e passali da tutti i lati nell'emulsione di senape; lasciali poi riposare in frigo per almeno 30 minuti.

3 **Componi gli spiedi** intervallando 1 pezzo di peperone a 1 di würstel e 1 di sedano. Tieni da parte il liquido di marinatura delle verdure e con esso spennella le fette di pane, bagnandole un po'; cuocile poi su una piastra calda 2 minuti per lato. Tolto il pane, cuoci gli spiedi preparati, 3 minuti per lato, e servili caldi, appoggiandone uno su ogni fetta di pane.

RICETTA DI ELENI PISANO, FOTO DI LUCA COLOMBO / XL

con la **pentola a pressione**

RICETTE DI **ANNA PACCHI**, A CURA DI **MAURO COMINELLI**

Riso Venere con gamberi e peperoni

Preparazione **25 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di riso Venere - 7,5 dl di brodo di pesce o vegetale - 250 g di code di gamberi - 1 dl di vino bianco - 1 peperone rosso - 1 peperone verde - 1 costa di sedano - 50 g di mandorle a lamelle - 1/2 limone non trattato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Incidi i gamberi sul dorso nel senso della lunghezza ed elimina i filetti neri. Rosola i crostacei nella pentola a pressione con 2 cucchiai di olio per 1 minuto, sfuma con il vino bianco e sgocciolali.
2 Aggiungi il riso e versa il brodo caldo. Chiudi con il coperchio, alza la fiamma al massimo e aspetta il sibilo della valvola. Abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 20 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore dalla valvola. Se è rimasto liquido nella pentola, sgocciola il riso e quindi condiscilo con 2 cucchiai di olio; lascialo raffreddare.
3 Intanto, lava i peperoni, elimina piccioli, semi e costole bianche e tagliali a cubetti. Elimina gli eventuali filamenti dal sedano, sciacqualo e riducilo a rondelline. Metti in un barattolo il succo e la scorza grattugiata del limone, 4 cucchiai di olio e un pizzico di sale e di pepe; chiudi con il coperchio e agita, in modo da ottenere una citronnette. Riunisci in una ciotola riso, gamberi e ortaggi e irrora con la salsina. Mescola, completa con le mandorle e servi.

LO SAPEVI CHE...
IN COMMERCIO ESISTE IL RISO VENERE PARBOILED: CUOCE IN METÀ DEL TEMPO

LA COTTURA TRADIZIONALE
Porta a bollore il brodo in una pentola, versa il riso e cuocilo per 40 minuti. Scolalo, raffreddalo sotto l'acqua fredda, fallo asciugare e condiscilo con olio. Intanto, fai rosolare i gamberi puliti in una padella con 2 cucchiai di olio per 1 minuto, sfuma con il vino bianco e spegni. Togli i crostacei dalla padella e falli raffreddare. Prepara le verdure e la citronnette e completa come descritto nella ricetta sopra.

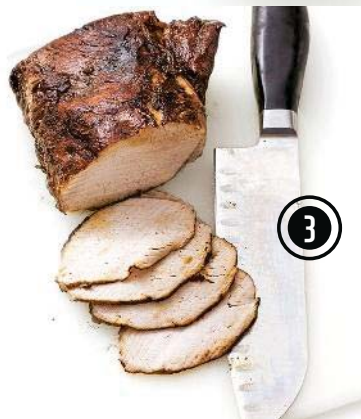
FOTO DI MAURO PADULA

Lonza fredda con salsa allo yogurt

Preparazione **20 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di lonza di maiale
- 1 spicchio di aglio
- 1 bicchierino di Marsala
- 250 g di yogurt greco - 1 ciuffo di menta - 1 ciuffo di basilico - 2-3 foglie di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 2 peperoni rossi
- olio extravergine di oliva
- sale - pepe

1 Scalda 2 cucchiai di olio nella pentola a pressione con la salvia, il rosmarino e l'aglio in camicia. Unisci la carne e lasciala rosolare a fuoco medio per circa 5 minuti, girandola su tutti i lati. Sfuma con il Marsala, versa 0,5 dl di acqua calda, chiudi il coperchio, alza la fiamma al massimo e aspetta il sibilo della valvola. Abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 40 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore dalla valvola. Avvolgi l'arrosto tiepido in un foglio di alluminio e lascialo raffreddare in frigo.
2 Intanto, lava le erbe aromatiche rimaste (menta e basilico), asciugale e tritale finemente. Uniscile allo yogurt con 1 cucchiaio di olio, sale e un'abbondante macinata di pepe. Distribuisci la salsa in 4 ciotoline, coprile con pellicola e mettile in frigorifero fino al momento di servire. Abbrustolisci i peperoni in forno già caldo a 200° per circa 30 minuti, girandoli spesso. Trasferiscili subito in sacchetti per alimenti e lasciali raffreddare. Elimina piccioli, semi e costole bianche dei peperoni, spellali, riducili in falde, tamponale con carta da cucina e tagliale a listarelle.
3 Poco prima di prima di servire, estrai la lonza dall'alluminio e tagliala a fettine molto sottili. Distribuisci carne e peperoni nei piatti, irrora con un filo d'olio e servi con le ciotoline contenenti la salsina allo yogurt preparata.

FOTO DI MAURO PADULA

LA COTTURA TRADIZIONALE

Rosola la lonza in una casseruola come spiegato nella ricetta. Dopo aver sfumato con il Marsala, abbassa la fiamma al minimo e cuoci la carne per circa 1 ora e 20 minuti, unendo quando necessario poco brodo o acqua caldi, per mantenere il fondo di cottura ben idratato. Intanto, prepara la salsa e abbustolisci e pulisci i peperoni. Servi la carne fredda e affettata come spiegato.

idee con il **microonde**

RICETTE DI **ANNA PACCHI**, A CURA DI **MAURO COMINELLI**

Insalata di ricciola, soncino e fragole

Preparazione **20 minuti**
Cottura **4 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di filetti di ricciola, di branzino o di orata- 200 g di insalata soncino - 250 g di fragole - 1 cucchiaio di aceto balsamico - 1 cucchiaio di salsa di soia - 1 cucchiaio di semi di sesamo - olio extravergine di oliva - pepe

1 Disponi i filetti di pesce dalla parte della pelle e in un solo strato in un contenitore per microonde unto con un filo d'olio; irrora con altro poco olio e spolverizza con pepe. Copri con pellicola per microonde, bucherellala e cuoci a 600 W per 4 minuti. Lascia riposare e intiepidire il pesce per 10 minuti.

2 Intanto, elimina le radichette del soncino, lavalo e asciugalo con la specifica centrifuga per insalata. Versa in una ciotolina l'aceto balsamico e la salsa di soia e unisci a filo 3 cucchiai di olio, montando con una frustina. Lava le fragole, stacca il picciolo e tagliale a metà o in quarti, se grandi.

3 Disponi i filetti di ricciola sul tagliere, elimina la pelle e spezzetta grossolanamente la polpa. Distribuisci il soncino e il pesce nei piatti, aggiungi le fragole e irrora con la salsina preparata. Spolverizza con i semi di sesamo e servi.

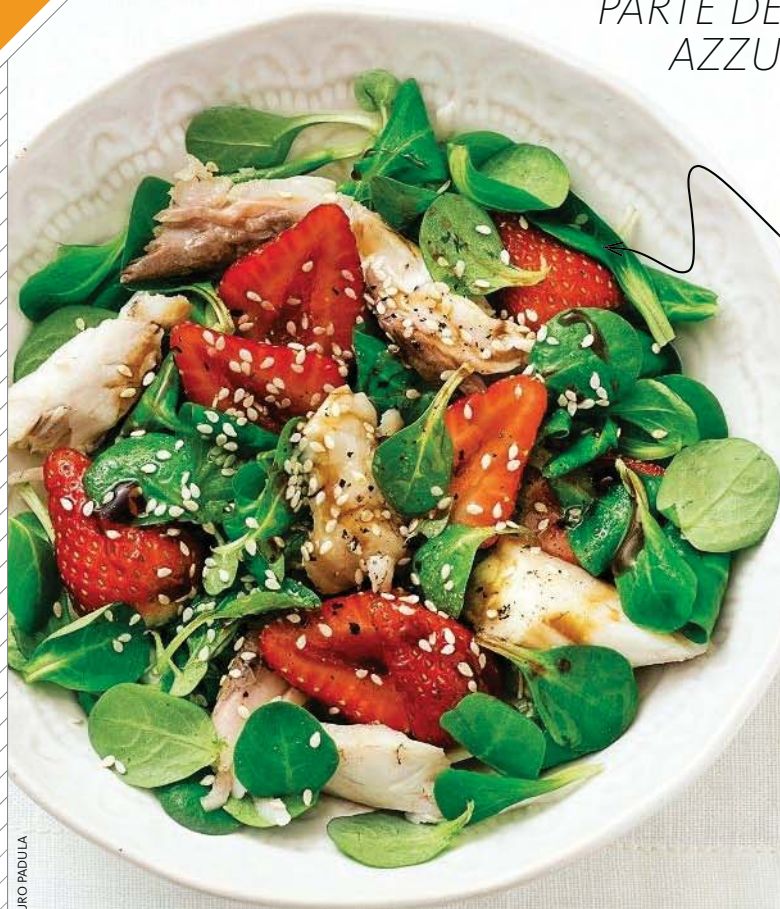
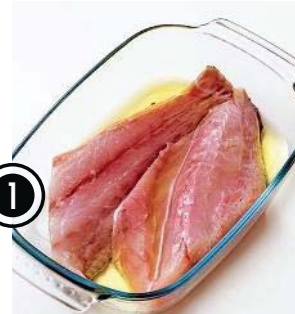
LO SAPEVI CHE...

LA RICCIOLA FA PARTE DEI PESCI AZZURRI

FOTO DI MAURO PADULA

LA COTTURA TRADIZIONALE

Disponi i filetti di pesce in una teglia leggermente unta d'olio, irrorali ancora con poco olio, profuma con pepe e cuoci in forno già caldo con 180° per circa 15 minuti. Toglili dalla teglia, lasciali intiepidire, spezzetta la polpa e procedi come indicato nella ricetta sopra.

STEP BY STEP

Pomodori ripieni di riso alla menta

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **6 persone**

6 grandi pomodori maturi, ma sodi - 180 g di riso tipo Basmati - 1 rametto di menta - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Taglia la calotta ai pomodori, togli la polpa con uno scavino e tienila da parte; sala leggermente l'interno dei pomodori e falli riposare capovolti per 10 minuti. Frulla la polpa di pomodoro tenuta da parte con 1 bicchiere di acqua, versa in un contenitore per microonde, unisci il riso, mescola, sala e pepa. Cuoci il riso a 800 W per circa 5 minuti, in modo che il riso assorba tutto il liquido di cottura.

2 Asciuga l'interno dei pomodori, con carta da cucina, poi sistemali in un contenitore per microonde. Condisci il riso preparato con un filo d'olio, profumalo con la menta tritata e distribuiscilo all'interno dei pomodori.

3 Versa nel contenitore un filo d'acqua, disponi le calottine sui pomodori e cuoci a 600 W per 15 minuti. Lascia riposare i pomodori ripieni per qualche minuto prima di estrarli dal microonde e servili a piacere tiepidi o freddi.

LA COTTURA TRADIZIONALE

Prepara i pomodori come descritto nella ricetta; frulla la polpa con 1 bicchiere di acqua, porta a bollore e cuoci il riso per metà del tempo di cottura indicato sulla confezione o fino a quando il riso avrà assorbito tutto il liquido. Lascia intiepidire, poi unisci la menta tritata, un filo d'olio, sale e pepe e riempi i pomodori con il composto. Sistemali in una teglia, irrorali con olio e cuoci in forno a 180° per circa 20 minuti. Negli ultimi minuti di cottura posiziona sopra le calottine.

FOTO DI MAURO PADULA

verace come me

IL CAPOSQUADRA

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Gelo di pomodoro

La cena fredda sul terrazzo!

Una tipica serata d'estate, calda e afosa, da trascorrere all'aperto in compagnia di amici: bevande fresche e qualcosa da spizzicare. Ma ci vuole anche un piatto sfizioso per stupire e so quale fa al caso mio: si chiama gelo di pomodoro!

Lava e asciuga 650 g di pomodori ramati, incidili sulla base formando una X e poi immergili per 1 minuto in acqua bollente. Sgocciolali con un mestolo forato in acqua e ghiaccio e lasciali riposare per 2 minuti; spellali e dividili in quarti. Passali nel frullatore a velocità media e trasferisci il passato ottenuto in una casseruolina, setacciandolo attraverso un colino a maglie fitte. Aggiungi 1/2 cucchiaino di concentrato di pomodoro (ravviverà il colore), 5 gocce di tabasco e un pizzico di sale. Accendi il fuoco e scalda il composto a fiamma bassa, mescolando spesso. Spegni, aggiungi 18 g di gelatina in fogli (prima ammollati in acqua fredda per 5 minuti e ben sgocciolati e strizzati) e falla sciogliere mescolando. Distribuisci il gelo in 4 bicchieri e lascia rassodare in frigorifero per almeno 3-4 ore. Poco prima di servire, lava 1 costa di sedano, elimina gli eventuali filamenti e la base e riducilo in nastri sottili con un pelapatate ad archetto. Trasferisci man mano i nastri in una ciotola con acqua e ghiaccio per 15 minuti, in modo che si arriccino. Sgocciola i nastri, asciugali con carta da cucina e condiscili con poco olio extravergine di oliva, sale e pepe. Distribuisci il sedano nei bicchieri sopra i geli di pomodoro e servi subito.
Per 4 persone.

Piccante con giudizio

Il tabasco è una salsa molto intensa, quindi aggiungi poche gocce alla volta per assicurarti che sia forte il giusto. In alternativa, puoi sostituire il tabasco con paprika oppure con peperoncino; io spesso utilizzo quello calabrese sott'olio: anche in questo caso poche gocce o ti troverai a sparare fuoco come un drago!

Per completare
Servi il gelo di pomodoro su piattini accompagnando con grissini e scaglie di formaggi, da quelli freschi e aciduli fino ai più stagionati.

FOTO DI SARA D'ALBERTO

L'ARTE DEL barbecue

Una bella serata estiva, atmosfera rilassata, chiacchiere con gli amici e tante ghiottonerie da cuocere alla brace: carne, formaggio, verdure sono alcuni dei protagonisti di questi piatti semplici, dai sapori intensi

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Schiacciatine con tomini, prosciutto e fichi

Per fare in fretta Se non hai tempo di preparare in casa le schiacciatine, in questa ricetta puoi sostituirle con morbide tigelle emiliane, piadine romagnole (non sfogliate), cresce marchigiane, spianate sarde; se ti senti in vena di cibi più esotici, servi il piatto con le tortillas messicane o il pane naan indiano.

ricette di
Daniela Malavasi
Food stylist

Gira pagina per le ricette

Pasta alle verdure grigliate con pecorino e pistacchi

Se le verdure grigliate sono tante Condiscile tutte; poi trasferisci quelle in eccedenza in un contenitore a chiusura ermetica, in frigorifero. Una volta scaldate al microonde, potrai utilizzarle per la bruschetta su fette tostate di pane casereccio, oppure servirle con robiola o quartirolo sbriciolati.

Tagliata di manzo al pepe con profumo di agrumi

Altre salse a crudo da provare con la carne sono la romesco catalana e il pico de gallo messicano (a base di pomodoro e cipolla crudi con coriandolo, jalapenos tritati, sale e succo di lime). Sono salse a crudo anche il pesto alla ligure e quello alla siciliana.

TABELLA DI MARCIA

3 ore prima

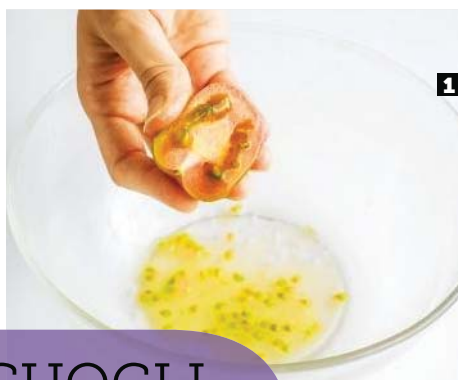
Prepara la carne
Togli la costata dal frigorifero e lasciala riposare, su un piatto coperto con pellicola per alimenti, per almeno un'ora a temperatura ambiente. Intanto prepara la marinatura per la carne. Accendi poi il barbecue, utilizzando carbone invece di legna, aspettando che si formi uno strato di cenere.

2 ore prima

Lasciala marinare
Spalma la marinatura sulla carne e lasciala riposare coperta da pellicola per un'altra ora. Quindi, se necessario, asciuga la costata tamponandola con la carta assorbente ed elimina le parti grasse in eccesso: sciogliendosi con il calore, colerebbero sulla brace e si infiammerebbero. Vanno infatti evitati fumi e fiammate, perché sviluppano gas nocivi.

1 ora prima

Prepara le verdure e la salsa
Pulisci e taglia le verdure per la pasta; prepara il mix di ortaggi e la salsa a crudo per la carne e lasciali insaporire per mezz'ora. Fai l'impasto per le schiacciatine. Farcisci i tomini.

Per ultimo
Griglia le verdure marinate. Cuoci il pane e la pasta, condiscila. Scalda i tomini, pulisci la griglia e sistemaci la costata; cuocila, lasciala riposare qualche minuto, tagliala e servila.

CUOCI I TOMINI

La cottura, a fuoco basso, cambia secondo la loro stagionatura. Se sono freschi, vanno messi prima in freezer per 5 minuti: così sulla griglia l'interno si scioglierà bene senza che la crosta bruci. I semi-stagionati e stagionati, con crosta più spessa, vanno sulla griglia direttamente.

Preparazione 45 min.

Cottura 10 min.

Schiacciatine con tomini prosciutto e fichi

Per 4 persone
Per il pane: 250 g di farina - 1 rametto di rosmarino - 1 ciuffo di timo - bicarbonato - olio extravergine di oliva - sale
Per i tomini: 4 tomini di capra semistagionati da 150 g ciascuno - 8 fettine di prosciutto crudo - 4 fichi maturi non trattati - 1 mazzetto di foglie fresche grandi di alloro non trattate - olio extravergine di oliva - pepe
Per i pomodori: 600 g di pomodori sardi - 1 spicchio di aglio fresco - 1 piccola cipolla bianca - 1 ciuffo di erbe miste (timo, origano e maggiorana) - senape all'antica - miele liquido di agrumi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Pulisci i pomodori, tagliali a metà, privali dell'acqua di vegetazione e dei semi e poi mettili su un vassoio, senza sovrapporli, con la parte tagliata verso l'alto. Spella e trita l'aglio e la cipolla, cospargi i pomodori con il trito; condiscili con pepe e una manciata di erbe. Emulsiona 40 ml di olio con 1 cucchiaio di senape e un filo di miele, versa sui pomodori e lasciali insaporire.
2 Fai le schiacciatine: mescola 200 g di farina con un pizzico di sale e bicarbonato, unisci un filo d'olio, foglie di timo e aghi di rosmarino tagliuzzati; aggiungi 1/2 bicchiere di acqua calda. Mescola, impasta il tutto finché sarà omogeneo e fai riposare per 15 minuti. Dividilo poi in 4 parti (8 se le vuoi più piccole), allargale e forma dei dischi spessi 3-4 mm; spennellali d'olio.
3 Lava con cura i fichi e affettali. Dividi a metà i tomini in senso orizzontale, pepali, farcisciti con il prosciutto crudo e i fichi e ricomponili. Avvolgili nelle foglie di alloro pulite, legali con un giro di spago da cucina e infine spennella le foglie con poco olio. Scalda bene la griglia del barbecue. Cuoci il pane per 1 minuto scarso per lato, finché sarà gonfio e dorato; tienilo al caldo fino al momento di servire. Cuoci i tomini e i pomodori 2 minuti per lato e sala i pomodori a fine cottura. Slega i tomini farciti e servi con pane e pomodori.

SUGO 100%
ESTIVO

Ricchi di colori brillanti, i condimenti a base di sole verdure sono uno dei must della cucina di stagione: stuzzicanti e sani, questi sughi se caldi sono definiti "all'ortolana" (come in questo caso), oppure "alla crudaiola" se utilizzati freddi con pasta calda.

Pasta alle verdure grigliate con pecorino e pistacchi

Preparazione 45 min.

Cottura 20 min.

Per 4 persone
320 g di pennette rigate - 2 melanzane perline - 2 peperoni (giallo e arancione) - 2 zucchine a buccia chiara - 8 pomodori tipo piccadilly - 1 cipolla rossa - 1 mazzetto di erbe miste composto da basilico, maggiorana e poca menta - origano essiccato - 1 spicchio di aglio fresco - 4 pomodori secchi sott'olio - 1 cucchiaio di capperini dissalati - 40 g di olive taggiasche denocciolate - 60 g di pistacchi sgusciati - 40 g di pecorino semi-stagionato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

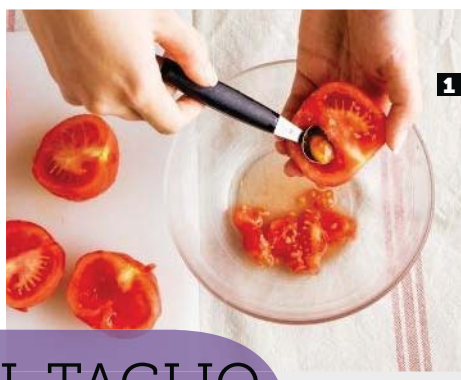
1 Priva i peperoni del torsolo con picciolo e semi, e taglia la polpa lavata a falde grosse. Taglia a metà i pomodori, elimina semi e acqua di vegetazione. Spella la cipolla e tagliala a fette spesse, spunta le zucchine e le melanzane lavate e tagliale a fette spesse, nel senso della lunghezza. Condisci tutti gli ortaggi preparati con un filo di olio, l'aglio schiacciato e una spolverizzata di origano. Mescola e lascia insaporire il tutto per 30 minuti. Sbollenta i pistacchi, scolali, spellali, asciugali e tritali molto grossolanamente con i pomodori secchi ben sgocciolati dall'olio di conservazione.

2 Scalda bene la griglia del barbecue e inizia a cuocere gli ortaggi, girandoli e spennellandoli d'olio: cuoci prima le cipolle per 12-14 minuti, i peperoni per 10 minuti, le melanzane per 6 minuti, le zucchine per 3-4 minuti e i pomodori per 2 minuti. Trasferisci man mano gli ortaggi grigliati su un tagliere, tagliali a pezzetti, mettili in una ciotola capiente e condiscili con un filo di olio, abbondanti erbe aromatiche spezzettate, le olive, i capperi, sale e pepe.

3 Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolala al dente e mescolala subito agli ortaggi conditi nella ciotola, aggiungendo eventualmente un altro filo d'olio. Cospargila con il trito ai pistacchi, aggiungi il pecorino a scaglie e servi subito.

1

2

3

IL TAGLIO GIUSTO

Le costate si ricavano tagliando a fette la parte anteriore della pregiata lombata, nella zona dorsale del bovino: con l'osso, pesano più di 400 g. Marezzate, gustose e tenere, vanno cotte velocemente e ad alte temperature.

Preparazione 40 min.

Cottura 20 min.

Tagliata di manzo al pepe con profumo di agrumi

Per 4 persone
1 costata di manzo con l'osso di 1,2 kg circa - 2 rametti di timo e rosmarino - 1 scalogno - 1/2 arancia non trattata - 1/2 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - aceto balsamico - fleur de sel o fiocchi di sale - pepe nero e verde
Per la salsa di accompagnamento: 800 g di pomodori ramati - 2 cipollotti - 2 coste tenere di sedano - 2 ciuffi di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Lascia la costata a temperatura ambiente per un'ora. Intanto, sbollenta i pomodori, spellali, elimina i semi, taglia a polpa a pezzi e falla sgocciolare in un colino per 30 minuti; spella lo scalogno e tritalo finemente, grattugia la scorza degli agrumi. Elimina il grasso in eccesso alla carne e asciugala tamponandola leggermente. Mescola lo scalogno alla scorza degli agrumi e trasferiscili in una ciotola con 2 cucchiai di olio, una spruzzata di balsamico, le foglie di timo, gli aghi di rosmarino e una generosa macinata dei 2 tipi di pepe.

2 Spalma la costata, su entrambi i lati, con il mix preparato e falla insaporire per un'altra ora. Pulisci i cipollotti, elimina la base e le foglie verdi più dure, poi tritali. Priva le coste di sedano dei filamenti, lavale e tritale. Trita a coltello la polpa dei pomodori e mettila in una ciotola con i cipollotti; mescola, unisci il sedano e condisci con 2 cucchiai di olio, sale, pepe e le foglie di basilico spezzettate.

3 Fai arrostire la costata sulla griglia caldissima del barbecue, 1 minuto per parte, in modo che si formi una crostina uniforme che ne sigilli i succhi. Alza e allontana la griglia dal calore della brace e prosegui per 7-8 minuti, per una cottura al sangue o fino a 12 minuti, secondo le preferenze. Gira la costata una sola volta senza pungerla, salala a fine cottura, poi lasciala su un tagliere a riposare per 2-3 minuti. Tagliala a fette spesse con un coltello affilato a lama lunga e servile con la salsa a crudo.

Una scelta top

La costata, super morbida poiché marezzata di grasso tenero, è tra i tagli da griglia o da piastra per eccellenza.

Insieme per l'ambiente

C'è un motivo in più per scegliere San Benedetto Ecogreen, l'acqua amica dell'ambiente all'insegna della sostenibilità

Chi ama l'ambiente può scegliere la linea San Benedetto Ecogreen, l'acqua amica dell'ambiente, disponibile nei formati da 0,5L, 1L Easy, 1,5L e 2L. In soli 4 anni (dal 2013 al 2017) la linea San Benedetto Ecogreen ha ridotto le emissioni di CO2eq del 20,3%*. Le bottiglie della linea Ecogreen - che riconosci dal tappo verde - sono prodotte con plastica rigenerata rPET, fino al 50% su 1L Easy, ovvero il massimo consentito dalla normativa. Inoltre San Benedetto acquista crediti per finanziare progetti di riduzione dei gas effetto serra, in misura pari alle emissioni generate durante il ciclo di vita dei prodotti Ecogreen. Infine, la particolare dislocazione delle fonti a nord, centro e sud consente di ridurre i km percorsi per trasportare i prodotti. Ogni sorso di San Benedetto Ecogreen è un pensiero per il futuro delle nuove generazioni e per preservare le risorse del nostro pianeta. San Benedetto, I love You.

* dato su base litro, produzioni effettuate nei siti produttivi di Scorzè, Viggianello e Popoli, confronto 2017 vs. 2013 (certificato di verifica CSQA n°53485 del 23/04/2018).

La linea San Benedetto Ecogreen, dal 2013 al 2017, ha effettuato una riduzione di emissioni di CO2eq equivalente a: • la CO2 assorbita in un anno da 167.400 piante • l'emissione generata dal consumo di 77.471 lampadine a led da 11,5W sempre accese per un anno • l'emissione generata da un camion di 40t che percorre una distanza di 1.494.643 km trasportando una tonnellata di prodotti.

Scopri di più su **www.risorseperlavita.it** e **www.sanbenedetto.it**

BISCOTTI GELATO

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI**
FOTO DI **LUCA COLOMBO / STUDIO XL**

Stecco di biscotto alle nocciole e cioccolato

Sistema 4 grossi biscotti secchi (tipo Oro Saiwa) al centro di un vassoio rettangolare foderato con un foglio di carta da forno; Spalma ogni biscotto con 250 g di gelato di nocciole, dando allo strato di gelato forma squadrata con una spatolina. Posiziona al centro del gelato, sul lato corto dei biscotti, uno stecco di legno. **Richiudi con altri 4 biscotti** e trasferisci il vassoio in freezer. Fai tostare 40 g di granella di nocciole spellate. Fondi a bagnomaria 120 g di cioccolato fondente, lascialo raffreddare e poi immergici per metà i gelati tenendoli dallo stecco; cospargi subito il cioccolato con la granella. **Rimetti in freezer** per 10 minuti e poi servi. **Per 4 gelati.**

Wafer al fiordilatte con lamponi e melissa

Schiaccia grossolanamente 150 g di lamponi con una forchetta, profumali con una spolverizzata di foglie di melissa tritate e mescolali rapidamente a 300 g di gelato fiordilatte leggermente ammorbidito. **Spalma 8 wafer** alla vaniglia con il gelato farcito, sovrapponili due a due con la parte spalmata di gelato verso l'alto e chiudi ogni coppia con un terzo wafer. **Servi subito**. **Per 4 gelati.**

Sandwich di meringa al cocco, mentuccia e lime

Grattugia la scorza di 1 lime non trattato e spezzetta una manciatina di foglie di mentuccia. **Spalma con cura** 4 dischi pronti di meringa di 7-8 cm con 300 g di gelato di cocco leggermente ammorbidito e poi cospargilo con la menta, la scorzetta e qualche lamella sottile di cocco fresco. **Chiudi i sandwich** con altri 4 dischi di meringa e servi subito. **Per 4 gelati.**

Savoiardi alla panna e cioccolato con mandorle e canditi

Trita finemente 1 cucchiaio di zenzero e 1 di limone canditi. Distribuisci con cura 200 g di gelato di panna morbido su 4 grossi savoiardi freschi. **Cospargilo con il trito** di canditi, copri con 200 g di gelato di cioccolato morbido e completa con 30 g di scaglie di mandole tostate. **Chiudi** con 4 savoiardi e servi subito. **Per 4 gelati.**

Pan di Spagna con yogurt alle erbe, fragoline e pistacchi

Sciacqua rapidamente 200 g di fragoline di bosco, asciugale, mettile in una ciotola, cospargile con un trito fine di erba limoncina e foglioline di basilico e trasferiscile a insaporire in frigorifero. **Fai ammorbidire** 500 g di gelato di yogurt per pochi minuti; amalgama delicatamente al gelato le fragoline tolte dal frigo e poi spalma il composto su una base sottile di pan di Spagna rettangolare, in uno strato spesso 3-4 cm. Copri con un'altra base pronta di pan di Spagna e trasferisci in freezer per 30 minuti. **Taglia a quadrotti** il pan di Spagna, cospargi il gelato ai bordi con granella di pistacchi e servi subito. **Per 4 gelati.**

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

FONTE DI VINADIO
SANTHÈ SANT'ANNA
NUOVO FORMATO MEZZO LITRO

I Classici SanThè Sant'Anna - Limone, Pesca e Verde – si presentano con una nuova ricetta e nella bottiglietta da mezzo litro ergonomica e facile da impugnare, ideali, quindi, da portare sempre con sé. I profumati tè freddi SanThè Sant'Anna sono preparati con vero infuso di tè in Acqua Sant'Anna e succo di frutti. Sono senza glutine, né conservanti, né coloranti. SanThè Sant'Anna Limone è il tè freddo della più pura tradizione: nasce dall'infusione del tè e rispetta il gusto classico e fresco del limone appena raccolto; SanThè Sant'Anna Pesca è il thè freddo dal gusto rotondo e leggero; SanThè Sant'Anna Verde, delicato all'assaggio, è famoso per le sue proprietà naturali.

SAMMONTANA
CONO AMANDO

Sammontana amplia la linea Amando presentando il Cono, gelato a base di latte di mandorla, senza latte vaccino e senza glutine, cremoso e facilmente digeribile. Il Cono Amando è un prodotto pieno di gusto, la cialda croccante e senza glutine racchiude il gelato alla vaniglia con base al latte di mandorla, esaltata dal top al cacao e nocciola e, come tocco finale, granella di mandorle.

BEPPINO OCCELLI
TUMA DLA PAJA®

Un tempo questa "tuma" veniva maturata sulla paglia, diventando in breve morbida e cremosa. La crosta bianca e rugosa spesso si rompe, lasciando intravedere l'appetitosa cremosità interna che, in bocca, si fa apprezzare per l'aroma delicato di latte e per il lieve sentore di nocciola. Questa "tuma" vanta prestigiosi premi a livello internazionale, come ad esempio il 1° Premio "Miglior Formaggio" alla Fiera Internazionale Fancy Food di New York del 1997.

ARIOSTO
IMPAN

Impan è l'impanatura di Ariosto pensata per una cucina varia e moderna. Senza conservanti, Impan contiene uova in polvere, pangrattato, sale e paprika dolce: tutto quel che occorre per preparare sia piatti al forno che fritti asciutti, dorati e croccanti. Specialità di pesce, carni e verdure saranno belle da vedere e pronte da gustare in pochi minuti.

ORTOROMI

SPREMUTA 100% DI ARANCIA BIONDA INSAL'ARTE

Ortoromi ha ampliato la gamma degli Estratti di frutta e verdura Insal'Arte con un nuovo sapore: una vera e propria spremuta al 100% di arance bionde. Il nuovo Estratto Insal'Arte viene prodotto mediante un processo di pastorizzazione a freddo, a pressioni elevate, che consente di mantenere inalterate le qualità organolettiche delle materie prime e di allungare la shelf life del prodotto. Il risultato è un estratto puro, di sole arance, 100% naturale, senza aggiunta di acqua, zucchero, coloranti e conservanti. Con Insal'Arte si ha a disposizione una bevanda preziosa per la salute, pratica per l'uso, naturale e dal gusto eccellente, grazie all'attenta selezione di materie prime e al rigoroso controllo della filiera produttiva.

PESCANOVA®

IL" MERLUZZO SUDAFRICANO"

Pescanova presenta la linea dei PescaSani, pesce al naturale ideale per un'alimentazione sana ed equilibrata. I prodotti PescaSani sono fonte di Omega3, proteine ed apportano aminoacidi essenziali all'organismo. Un'ampia scelta fra pesci interi, filettati e porzionati, in pratiche confezioni. La flotta Pescanova pesca il miglior merluzzo nelle fredde acque dell'Atlantico sud orientale, lavorato da fresco e surgelato entro poche ore, per mantenere inalterate tutte le proprietà nutritive ed organolettiche.
Pescanova ha progettato con Bureau Veritas il proprio sistema di certificazione privata di Pesca Sostenibile seguendo il Codice di Condotta per la pesca responsabile e le direttive dell'etichetta ambientale della FAO applicato al pesce.

BAYERNLAND

MOZZARELLA IN SFOGLIA

Bayernland presenta la nuova Mozzarella in Sfoglia, prodotta con il latte proveniente dai verdi pascoli della Baviera. Dal sapore delicato ma gustoso, naturalmente senza OGM e senza conservanti, la nuova Mozzarella in Sfoglia di Bayernland stupisce per la sua versatilità e la sua genuina bontà.

INDUSTRIA ZAFFERANO BONETTI

ZAFFERANO LEPROTTO

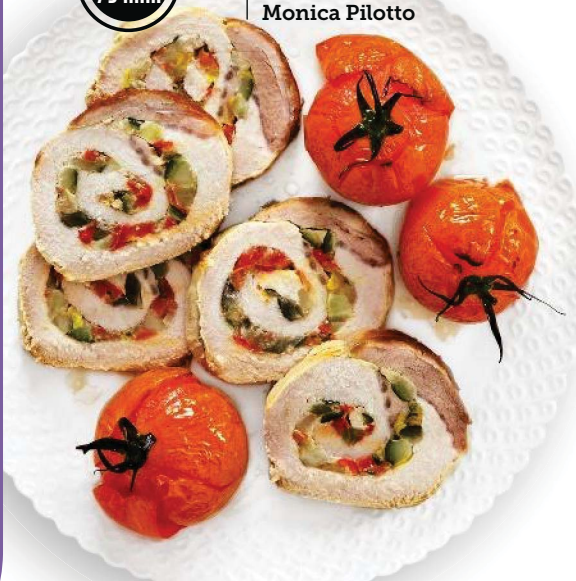
La prima bustina di Zafferano Leprotto viene confezionata a Milano nel 1963 e, sin da allora, il Leprotto viene confezionato con uno zafferano di qualità superiore con proprietà organolettiche molto decise: polvere di colore rosso vivo, sapore accentuato ed un profumo intenso. Non a caso sulle confezioni, oggi come allora, compare la dicitura "sapore deciso". Zafferano Leprotto è, inoltre, la bustina di zafferano con la grammatura in polvere più alta del mercato italiano, ben 0,16 g per bustina. Tante gustose ricette su www.leprotto.it.

piatti con le CARNI FREDDE

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

RICETTE DI **D. FALSITTA, C. CASSÈ, S. MEREGALLI, M. PILOTTO**
A CURA DI **MICHELA PRANDONI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 30 min.

Cottura 75 min.

"Per questo arrosto puoi usare anche la pancia di maiale. È un taglio comunque tenero e saporito anche se un po' ricco di venature grasse".

Monica Pilotto

Arrosto di maiale alle verdure croccanti

Per 4 persone
1 kg di coppa di maiale aperta a libro - 1 peperone - 1 melanzana piccola - 2 zucchine - 2 pomodori ramati - 1 cipolla - 600 g di pomodori a grappolo - 2 spicchi di aglio - timo - 2 rametti di rosmarino - 1 bicchiere di vino bianco - brodo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci gli ortaggi, taglia a pezzetti la melanzana, il peperone, le zucchine, i pomodori ramati e la cipolla. Falli rosolare in padella con 2 cucchiai di olio, 1 spicchio di aglio schiacciato, un pizzico di timo, sale e pepe. Cuocili mescolando finché saranno teneri ma ancora croccanti. Elimina l'aglio. **Distribuisci le verdure** sulla carne dopo averla salata e pepata e lasciando liberi i bordi. Arrotolala, legala e mettila in una teglia capiente con l'aglio rimasto, il rosmarino e qualche foglia di timo. Condiscila con un filo di olio, bagnala con il vino e cuocila in forno a 200° per 40 minuti, irrorandola spesso con il fondo di cottura e poco brodo. **Sistema i pomodori** a grappolo intorno all'arrosto, irrorali con il fondo di cottura e cuoci per altri 20 minuti alla stessa temperatura. Fai raffreddare, slega l'arrosto, affettalo e servilo con i pomodori.

Coniglio agrodolce alle erbe con uvetta e pinoli

Per 4 persone
1 coniglio pulito e tagliato a bocconcini - 1 bicchiere di aceto di vino bianco - 1 ciuffo di timo - 1 foglia di alloro - 1 rametto di rosmarino - 250 ml di brodo - farina - 30 g di pinoli - 30 g di uvetta - 20 g di zucchero - 4 zucchine medie a buccia chiara - 2 grossi pomodori maturi - 40 g di olive taggiasche - 1 ciuffo di basilico - succo di limone - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Fai ammorbidire l'uvetta in acqua fredda per 20 minuti. Intanto infarina i bocconcini di coniglio, poi falli rosolare in un tegame con 40 g di burro e 3 cucchiai di olio girandoli su tutti i lati. Sfumali con l'aceto, sala e pepa. **Aggiungi l'uvetta scolata**, lo zucchero, le erbe e il brodo, copri e cuoci per 50 minuti a fuoco dolce. Unisci i pinoli, regola di sale e prosegui la cottura a tegame scoperto, a fuoco medio alto, finché il fondo di cottura si trasformerà in una salsa della consistenza del miele. Spegni e fai raffreddare. **Scotta i pomodori** in acqua bollente, scolali, spellali, privali dei semi e tagliali a filetti. Lava le zucchine, spuntale, affettale nel senso della lunghezza, scottale per pochi secondi, mescolale con i pomodori, le olive e il basilico, condisci con olio, il succo di limone e sale. Servi il mix con il coniglio freddo.

Preparazione 30 min.

Cottura 1 ora

"Per tagliare le zucchine, uso la classica mandolina. Così le fette hanno tutte lo stesso spessore e cuociono in modo uniforme".

Cristiana Cassè

Preparazione **30 min.**

Cottura **15 min.**

> “Questi rotoli sono perfetti anche per un pic nic. Affettali ben freddi e chiudili in un contenitore ermetico. Tieni la vinaigrette a parte”.
>
> **Susanna Meregalli**

Rotoli di pollo prosciutto e senape

Per 4 persone
4 fette di petto di pollo da 150 g - 4 fette di prosciutto cotto affumicato - 2 cucchiai di senape dolce - 40 g di fontina - 6 fette di pancarrè senza crosta - 2 cucchiai di farina di mais macinata grossa - farina - 3 uova - 1/2 mela verde - 1 piccolo avocado - 1 piccolo cetriolo senza semi - 4 ravanelli - 1 ciuffo di erbe miste (finocchietto, basilico, erba cipollina) - succo di limone - olio extravergine di oliva - aceto di mele - sale

Taglia a cubetti la mela e l’avocado e bagnali con succo di limone. Sbuccia il cetriolo, lava i ravanelli e dividi entrambi a dadini. Scola la mela e l’avocado, mettili in una ciotola con il cetriolo e i ravanelli, unisci 2 cucchiai di erbe tritate finemente, un pizzico di sale e 4-5 cucchiai di olio emulsionato con 1 cucchiaio di aceto. Mescola e lascia insaporire al fresco.
Stendi le fette di pollo, spennellale con la senape e farciscile con il prosciutto e la fontina grattugiata grossolanamente. Arrotola le fette ben strette e passa i rotoli ottenuti nella farina. Frulla il pane e mescolalo alla farina di mais.
Sbatti le uova con un pizzico di pepe, immergi i rotoli, poi passali nel pane facendo aderire bene l’impanatura. Scalda abbondante olio e friggi i rotoli girandoli su tutti i lati finché saranno dorati. Sgocciolali sul carta assorbente, salali, falli raffreddare, affettali e servili con la vinaigrette alla mela.

Polpettone di vitello con gelatina al Marsala

Per 4 - 6 persone
300 g di vitello lessato - 200 g di prosciutto cotto - 100 g di pancetta - 50 g di pinoli - 3 cucchiai di grana padano grattugiato - 2 uova - 4 cucchiai di pistacchi spellati - 1/2 limone non trattato - 1 dado di gelatina istantanea per preparazioni salate - 1 bicchierino di vino bianco - 2 cucchiai di Marsala secco - noce moscata - burro - sale - pepe

Macina finemente il vitello lessato con 100 g di prosciutto e la pancetta, metti il composto in una ciotola capiente e aggiungi il formaggio, i pinoli, i pistacchi, il prosciutto rimasto tagliato a cubetti, le uova sbattute, la scorza grattugiata di limone e una grattata di noce moscata. Mescola il composto, regola di sale e pepe e aggiungi a poco a poco il vino bianco, fino a ottenere un impasto omogeneo.
Forma un polpettone, avvolgilo in un telo, sistemalo in uno stampo da plum cake, cuocilo a bagnomaria in forno caldo a 180° per 1 ora; sformalo, fallo intiepidire e toglilo dal telo.
Prepara 2,5 dl circa di gelatina seguendo le indicazioni della confezione e aggiungendo il Marsala, falla raffreddare e, prima che inizi a solidificarsi, versane 3/4 in uno stampo da plum cake più grande di quello usato per il polpettone e falla scorrere uniformemente sul fondo e le pareti. Metti il polpettone nello stampo, coprilo con la gelatina rimasta e fai solidificare in frigo per almeno 3-4 ore.
Prima di servire, immergi per pochi istanti lo stampo in acqua calda, asciugalo rapidamente, sforma il polpettone sul piatto di servizio e servilo tagliato a fette spesse.

Preparazione **35 min.**

Cottura **1 ora**

> “Se non trovo i pistacchi già spellati, li scotto in acqua bollente, poi li sgocciolo su un telo e li strofino per eliminare la pellicina che li ricopre”.
>
> **Daniela Falsitta**

COOK’S NOTES

Vitello lessato
Stecca 1 cipolla spellata con 2-3 chiodi di garofano. Lava 1 carota, raschiala e tagliala a pezzi. Fai lo stesso con 2 coste di sedano. Lega 1 rametto di rosmarino, 2 di timo, 4 foglie di salvia e 3 di alloro con spago da cucina. Porta a bollore 3 litri di acqua con verdure e aromi, 2-3 grani di pepe e sale; immergi la carne e cuoci per circa 50 minuti.

LA NOCE MOSCATA VA GRATTATA AL MOMENTO

Pulisci l’avocado
Incidi il frutto tutt’intorno con un coltello e separa le due metà, ruotandole. Elimina il nocciolo e sbuccialo. Taglia la polpa a dadini e disponili in una ciotola, irrorali subito con succo di limone perché non anneriscano.

Roast beef con verdure e fragole al lime

Per 4 persone
1,2 kg di controfiletto di manzo - 4 pomodori verdi - 2 cipollotti - 2 peperoncini verdi dolci - 100 g di fragole piccole - 1 lime - 1 ciuffo di basilico e menta - burro- olio extravergine di oliva - sale - pepe

Rosola la carne in una teglia con poco burro per 10 minuti, girandola su ogni lato con la pinza per non bucarla. Trasferisci la teglia in forno caldo a 200° e prosegui la cottura per 35 minuti circa (per una cottura media). Raccogli i succhi emessi dalla carne dal fondo della teglia, emulsionali con una noce di burro, condisci con sale e pepe e spennella il roast beef con il composto. Avvolgilo in un foglio di alluminio e fallo raffreddare completamente.
Prepara l'insalatina: pulisci tutte le verdure e le fragole, taglia a metà i pomodori verdi, svuotali dei semi e dividili a pezzetti. Elimina il picciolo dai peperoncini, privali dei semi e affettali sottili. Affetta anche i cipollotti puliti.
Mescola tutti gli ingredienti preparati in una ciotola, aggiungi le fragole tagliate a metà o a spicchietti se sono grosse, la scorza grattugiata e il succo del lime e infine le foglie di menta e di basilico spezzettate. Mescola bene, condisci con un filo di olio, sale e pepe e lascia insaporire al fresco per almeno 30 minuti. Servi il roast beef affettato con l'insalatina.

COOK'S NOTES

Pomodori verdi
Piccoli, medi oppure grandi sono i pomodori che non raggiungono la maturazione. Ottimi per le conserve dolci e salate, farciti e cotti in forno, ma soprattutto affettati e fritti. Tanto buoni da diventare il filo conduttore del film cult del 1991 *Pomodori verdi fritti alla fermata del treno*. Per essere perfetti però devono essere serviti ben caldi e croccantissimi.

Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

"Se vuoi la carne meno "rossa", aumenta di 5 minuti il tempo in forno. La cottura molto al sangue prevede 15-20 minuti ogni kg di carne".

Daniela Falsitta

Cottura 1 ora

"Se usi i capperi sotto sale, lavali sotto acqua corrente, poi immergili in acqua fredda per 10 minuti. Sgocciolali e lavali ancora".

Susanna Meregalli

Terrina di pollo con origano e capperi

Per 4 persone
400 g di petto di pollo - 500 g di pomodori - 100 g di pancetta a cubetti - 1 cipolla - 1 spicchio di aglio - 5 uova - 200 ml di panna fresca - 2 cucchiai di capperi sott'aceto - origano - 100 g di misticanza - 40 g di mandorle a lamelle - 4 steli di erba cipollina - 1 limone - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Scotta i pomodori in acqua bollente, sgocciolali, tuffali in acqua ghiacciata, scolali, spellali, privali dei semi, taglia la polpa a cubetti e lasciala sgocciolare in un colino. Spella l'aglio e la cipolla, tritali e falli rosolare con 2 cucchiai di olio; unisci la pancetta e il pollo tagliato a tocchetti, un pizzico di origano, sale, pepe e cuoci per 5 minuti. Togli dal fuoco e fai raffreddare.
Sbatti le uova con la panna, unisci i capperi sgocciolati, la dadolata di pomodoro e il pollo con la pancetta. Regola di sale e pepe, versa il composto in una terrina ben imburrata, compattalo e cuocilo a bagnomaria in forno a 180° per 40 minuti circa. Fai raffreddare la terrina a temperatura ambiente e trasferiscila in frigo per almeno 6 ore.
Tosta le mandorle in forno a 160° per 10 minuti; emulsiona un filo di olio con il succo del limone, sale e pepe. Mescola la misticanza con le mandorle e l'erba cipollina tagliuzzata, condisci con la salsina e servi con la terrina affettata.

Arrosto di vitello con salsa tonnata e pomodori

Per 4 persone
1 kg di noce di vitello - 1 bicchiere di vino bianco secco - 1 spicchio di aglio - 1 spicchio di cipolla - 1 foglia di alloro - 1 costa di sedano - 1 carota - 2 pomodori cuore di bue - olio extravergine di oliva - sale - pepe
Per la salsa: 200 g di tonno sott'olio - 2 acciughe dissalate - 2 cucchiai di capperi sott'aceto - 2 tuorli - 1 limone non trattato - 1 costa di sedano verde con le foglie - 1 ciuffo di basilico - olio di oliva - olio extravergine di oliva - aceto - sale

Spella la cipolla e tritala con la carota e il sedano puliti. Scalda 3 cucchiai di olio in un tegame da forno e fai rosolare la carne su tutti i lati. Sfumala con il vino, sala, pepa, unisci l'alloro, l'aglio schiacciato e il trito di ortaggi. Copri e cuoci in forno a 150° per 1 ora. Togli la carne dal tegame, elimina l'aglio e l'alloro, passa il fondo di cottura attraverso un colino e trasferiscilo in una ciotola. **Monta i tuorli** con un pizzico di sale usando le fruste elettriche, unisci qualche goccia di aceto e, alternativamente, un po' di olio extravergine e quello di oliva versati a filo, finché la salsa non ne assorbirà più. Regola di sale. Frulla il tonno sgocciolato con i capperi scolati e le acciughe, incorpora la maionese, il fondo di cottura della carne e mescola fino a ottenere una salsa omogenea. Pulisci i pomodori e tagliali a fette. **Affetta la carne fredda**, mettila in un piatto con le fette di pomodoro, condisci con la salsa, basilico tritato, fettine di sedano e scorze di limone.

Preparazione 1 ora
Cottura 70 min.

"Per fare la maionese inizia a sbattere alla velocità più bassa; quando tutto è ben amalgamato, aumentala e aggiungi l'olio a filo".

Monica Pilotto

"Prima di farcire la fetta di tacchino, io la appiattisco sempre. La metto tra 2 fogli di carta da forno e la allargo con un batticarne".

Cristiana Cassè

Preparazione 40 min.
Cottura 70 min.

Rotolo di tacchino con feta e mandorle

Per 4 persone
1 fetta di tacchino da 600 g ben battuta - 4 fette di pane fresco senza crosta - 100 g di mandorle spellate - 1 limone non trattato - 100 g di feta - 40 g di olive al forno snocciolate - 8 pomodori semi secchi - 1 mazzetto di erbe miste (basilico, prezzemolo e menta) - latte - vino bianco secco - brodo - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe
Per la salsa: 3 spicchi di aglio - 1 filetto di acciuga sott'olio - 50 g di yogurt - 1 limone - 1 cucchiaino di senape - 1 ciuffo di prezzemolo - 100 ml di olio extravergine di oliva - sale

Frulla nel mixer 2 fette di pane con 50 g di mandorle, aggiungi la scorza grattugiata e il succo del limone, 30 g di burro, un cucchiaio di erbe tritate, la feta sbriciolata, sale e pepe. Mescola, spalma il composto sulla fetta di carne lasciando liberi i bordi, arrotolala e legala con lo spago da cucina. Falla rosolare su tutti i lati in una casseruola da forno con una noce di burro e 2 cucchiai di olio, sfumala con poco vino, bagna con 1 mestolo di brodo e cuoci in forno a 200° per 40 minuti bagnando spesso con il fondo di cottura. **Trita il pane rimasto** con le olive, le mandorle rimaste e i pomodori, condisci il trito con un filo di olio, cospargi la superficie dell'arrosto con il composto e prosegui la cottura per 10 minuti accendendo il grill pochi minuti prima di togliere dal forno. Fai raffreddare la carne. **Prepara la salsa**: frulla l'aglio con l'acciuga, la senape, lo yogurt, sale e 2 cucchiai di acqua, incorpora l'olio a filo, 2 cucchiai di succo di limone e prezzemolo tritato. Servi con il rotolo affettato.

VARIANTE ROSSA

Rotolo ai peperoni
Abbrustolisci 3 peperoni rossi in forno a 200° per 40 minuti, girandoli spesso. Chiudili in un sacchetto, falli raffreddare, togli pelle e semi e dividili in falde. Copri 800 g di fesa di tacchino aperta a libro con metà dei peperoni, 10 foglie di basilico, sale e pepe; arrotola e lega con lo spago. Rosola la carne in una casseruola da forno con un filo di olio, sfuma con 1 dl di vino e passa in forno a 180° per 1 ora. Frulla i peperoni rimasti con 200 ml di panna, sale e pepe. Affetta il rotolo freddo e servilo con la salsa.

Un viaggio nel sapore

Fusilli della Sila con sugo di Salsiccia e 'Nduja

Ingredienti per 4 persone:
una piccola cipolla- fusilli Campo Silano
200 gr di salsiccia San Vincenzo
un cucchiaio di Nduja di Spilinga San Vincenzo- un kg di pomodori freschi o salsa
due cucchiai di Pecorino Crotonese
olio EVO- un bicchiere di vino rosso
4 foglie di basilico- sale q.b.

Procedimento: affettate la cipolla e fatela appassire in tre cucchiai di olio evo. Aggiungete la salsiccia sbriciolata, soffriggete e sfumate poi con il vino. Fate evaporare l'alcool e incorporate la 'Nduja, i pomodori a pezzetti e il basilico. Mettete a cuocere il tutto per 20 minuti. Lessate i fusilli, condite la pasta con la salsa e unite del pecorino Crotonese. Sedetevi a tavola e gustate il sapore unico di un piatto con gli ottimi salumi San Vincenzo

SanVincenzo
VERO SALUME DI CALABRIA

www.sanvincenzosalumi.it

Vi raccontiamo una storia: quella dei salumi tipici calabresi. In Sila, tra natura e aria purissima, produciamo specialita' che appartengono al nostro territorio. Scegliamo con cura carni di qualita', le prepariamo con un'attenta salagione e in seguito le aromatizziamo con i profumi della nostra regione. Puoi trovare i nostri sapori nei migliori negozi e supermercati e puoi gustare la nostra storia negli spot di Canale 5.

freschezza al banco

DI FRANCESCA TAGLIABUE

LO SAPEVI CHE...
SI CHIAMA COSÌ ANCHE LO SCETTRO DEI RE DI FRANCIA

Il taglio giusto
La si può affettare a rondelle oppure praticare tagli molto più obliqui, che risulteranno in fette più lunghe, perfette per bruschette.

INCONFONDIBILE
È considerata il pane francese per eccellenza, in particolare dai parigini che vengono avvistati con questo pane dalla caratteristica forma di lungo bastone infilato sotto il braccio, spesso "decapitato", cioè sbocconcellato per strada.

baguette

Dorati e croccanti filoni lunghi di pane freschissimo spuntano da grandi ceste di vimini nelle boulangeries, le panetterie di Parigi e della Francia intera: sono le "baguette de tradition française". Per tradizione sono cotte in forni a legna, con il pane posto direttamente sulla pietra, ma oggi le grandi aziende panificatrici utilizzano forni elettrici. In Italia si trovano in commercio filoncini di pane rustico, chiamati anche francesini, che hanno crosta croccante e mollica soffice molto simili a quelle delle baguette d'Oltralpe. Con l'eccezione dei forni artigianali, questi pani sono spesso preparati esternamente e poi consegnati surgelati ai punti vendita: la pasta da pane pronta è già in forma e precotta. Arriva sottozero - rispettando la catena del freddo - a supermercati e panifici che ne portano a termine la cottura, sfornando e vendendo sfusi filoncini croccanti fuori e morbidi dentro. In tutti i casi deve essere disponibile l'elenco degli ingredienti. Al supermercato e negli iper trovi anche sfilatini tipo baguette precotti in parte e confezionati in "atmosfera protettiva", pronti da infilare nel forno di casa. In questo caso, sono utili le speciali teglie forate che mantengono la forma a baguette mentre il calore cuoce il pane attraverso i fori.

FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

L'IDEALE È CONSUMARLA FRESCHISSIMA, MA GRAZIE ALLA CROCCANTEZZA SI MANTIENE BENE PER 1-2 GIORNI AVVOLTA NELLA CARTA

60 cm

È LA LUNGHEZZA della baguette standard, che deve pesare 250 g

Passepartout

1 Spalmabilissima
È ideale con farciture morbide e saporite che si fondono con la mollica: provala con burro e confettura, vari pâté, tostata e spalmata con gorgonzola o robiola oppure con farcita con prosciutto e un velo di burro.

2 Protagonista in cucina
Indispensabile in ricette squisite come la zuppa di cipolle e minestroni di verdure e legumi. Perfetta con ogni vellutata, crema e purè di verdure, è ottima anche con ricche zuppe di pesce come il cacciucco o il brodetto all'anconetana.

Mini sandwich di scamorza

Preparazione **30 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 baguette leggermente rafferme - 300 g di scamorza affumicata - 4 uova - 1 ciuffo di salvia - pangrattato - farina - olio di semi di arachide - sale - pepe

Taglia il pane e ricava 24 fettine di 1/2 cm. Priva della crosta la scamorza e riducila in 12 fettine tonde più piccole del pane. Sguscia le uova in una ciotola e sbattile con un pizzico di sale e uno di pepe. **Immergi velocemente**, uno alla volta, i dischetti di pane nelle uova sbattute bagnandoli da entrambi i lati. Disponi sopra ogni dischetto una fettina di scamorza e coprila con un altro dischetto di pane. Passa il piccolo sandwich ottenuto prima nella farina, poi ancora nelle uova sbattute e infine nel pangrattato, facendolo aderire bene. Ripeti le stesse operazioni in modo da ottenere 12 sandwich quindi friggili, pochi alla volta, in una larga padella con abbondante olio bollente. Quando saranno dorati e croccanti da tutti i lati, scolali su carta da cucina e salali. **Lava le foglie di salvia**; passale nell'uovo sbattuto rimasto e poi nel pangrattato, friggile nella padella per qualche istante, sgocciolale e servile subito con i mini sandwich.

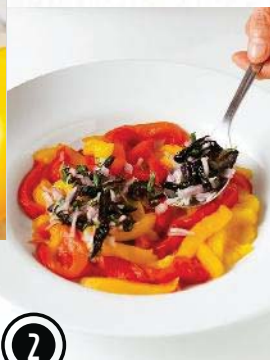
Ai peperoni marinati con roastbeef e rucola

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 baguette - 1 cipolla rossa di Tropea - 2 cucchiai di senape all'antica - 1 cucchiaino di miele liquido - 2 grossi peperoni - 40 g di olive nere al forno snocciolate - 1 rametto di timo e 1 di maggiorana - 1 scalogno - 1 ciuffo di rucola - 140 g di roastbeef cotto a fette spesse - olio extravergine di oliva - aceto di vino rosso - sale - pepe

STEP BY STEP

1

Spella la cipolla, affettala e lasciala in ammollo in acqua fredda per un'ora, cambiando spesso l'acqua. Metti i peperoni unti d'olio sulla placca foderata di carta da forno e infornali a 220° per circa 30-40 minuti, girandoli ogni tanto, finché la pelle tenderà a bruciacchiarsi. Mettili ancora caldi in un sacchetto di carta e falli intiepidire per 15 minuti circa. Metti i peperoni su un tagliere e spellali.

2

Elimina picciolo, semi e filamenti, taglia la polpa a striscioline. Spella e trita lo scalogno. Schiaccia le olive, tagliale a filetti, mescolale allo scalogno con una spolverizzata di erbe e condisci i peperoni insieme a un filo di olio emulsionato con l'aceto, sale e pepe. Lascia insaporire i peperoni per almeno 20 minuti, mescolandoli una volta. Taglia la baguette a metà nel senso della lunghezza.

3

Mescola il miele alla senape con un filo di olio, spalma il mix sul pane e aggiungi qualche foglia di rucola, qualche fettina di cipolla ben sgocciolata e asciugata e poi le fette di roastbeef, intere o tagliate a straccetti. Completa con i peperoni conditi, qualche foglia di rucola e la cipolla rimasta. Chiudi la baguette, lasciala riposare per qualche minuto e poi tagliala in 4 porzioni.

RICETTA DI DANIELA MALAVASI FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

RICETTE DI **ANNA PACCHI**, A CURA DI **MAURO COMINELLI**

Arancini e supplì di riso

Preparazione **40 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di riso - 2 bustine di zafferano - 100 di prosciutto cotto in una sola fetta - 1 mozzarella - 100 g di salsiccia - 100 g di piselli surgelati - 100 g di caciocavallo grattugiato - 50 g di scamorza - 200 g di polpa di pomodoro - 1 cipolla - 4 uova - pangrattato - farina - vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Lessa il riso in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione; poco prima di scolarlo, unisci lo zafferano. Sgocciola il riso, condiscilo con un filo d'olio e stendilo su una larga teglia, in modo che si raffreddi; coprilo con pellicola. Taglia la scamorza, il prosciutto cotto e la mozzarella a dadini; fai sgocciolare questi ultimi in un colino. Fai appassire la cipolla tritata con 2 cucchiai di olio, aggiungi la salsiccia spellata e sgranata, mescola e sfuma con 2-3 cucchiai di vino. Unisci la polpa di pomodoro, sala e prosegui la cottura per circa 15 minuti. Completa il ragù con i piselli, regola di sale e di pepe e prosegui la cottura per altri 10 minuti: fai raffreddare.
2 Mescola al riso il caciocavallo grattugiato e 2 uova sbattute; poi dividi il composto in 12 parti uguali. Inizia a formare una pallina, forma una cavità al centro e riempila con 1 cucchiaino di ragù e qualche dadino di scamorza. Richiudi il riso sul ripieno e forma di nuovo una pallina. Procedi allo stesso modo, realizzando altri 5 arancini. Farcisci con lo stesso procedimento le 6 porzioni di riso rimaste con mozzarella e prosciutto cotto, ma dai loro una forma allungata, tipica dei supplì.
3 Sbatti le uova rimaste in una ciotola e metti in altre 2 ciotole abbondante farina e pangrattato. Passa gli arancini e i supplì prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato, ricoprendoli bene su tutti i lati. Sistemali su un piccolo vassoio ricoperto con carta da forno, coprili con un foglio di alluminio e mettili in freezer. Quando saranno congelati, trasferiscili in sacchetti per alimenti. Conservali al massimo per 1 mese.

FOTO DI MAURO PADULA

PER SERVIRE
Scalda abbondante olio di semi di arachidi in una grande padella a bordi alti per fritti. Immergi pochi arancini e supplì per volta e friggili per 4-5 minuti, girandoli su tutti i lati. Sgocciolali man mano su carta assorbente da cucina con un mestolo forato e servili subito.

STEP BY STEP

Lasagne al pesto con patate e fagiolini

Preparazione **30 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di pasta fresca per lasagne - 50 g di burro - 50 g di farina - 5 dl di latte - noce moscata - 40 g di basilico - 2 spicchi di aglio - 20 g di grana padano - 20 g di pecorino - 40 g di pinoli - 200 g di fagiolini - 2 patate - olio extravergine di oliva - sale anche grosso

1 Sbuccia le patate, tagliale a tocchetti e mettile in una ciotola di acqua fredda; Spunta i fagiolini e sciacquali. Porta a ebollizione abbondante acqua, sala e immergi le verdure preparate; cuocile per 10 minuti e sgocciolale.
2 Lava le foglie di basilico, asciugale e frullale con il frullatore a immersione con un pizzico di sale grosso e gli spicchi d'aglio spellati e tagliati a pezzi, versando a filo 1 dl di olio. Unisci i formaggi grattugiati e i pinoli e frulla ancora, in modo da ottenere un pesto cremoso. Tosta la farina con il burro in una casseruola e versa il latte freddo tutto in una volta, mescolando con la frusta. Prosegui la cottura a fuoco medio mescolando in continuazione, in modo da ottenere una besciamella ancora fluida; profuma con poca noce moscata grattugiata e regola di sale.
3 Disponi uno strato di pasta in una teglia unta con poco olio, spalmala con una parte del pesto, aggiungi un po' delle verdure preparate e vela con qualche cucchiaio di besciamella. Prosegui gli strati fino a terminare gli ingredienti, concludendo con la besciamella. Copri la teglia con un doppio foglio di alluminio e metti le lasagne in freezer; conservale al massimo per 1 mese.

PER SERVIRE

Fai scongelare le lasagne in frigo, togli l'alluminio e spolverizza la superficie con grana padano grattugiato. Rimetti l'alluminio e cuoci in forno a 80° per 20 minuti; togli ancora l'alluminio e prosegui la cottura per altri 20 minuti.

FOTO DI MAURO PADULA

La bontà diventa chic

Frutta, verdura e
Grana Padano DOP.
Gli ingredienti giusti per
un piatto estivo

Centrifugato di pomodoro, sedano, carote con cubetti di anguria e cialde di Grana Padano DOP

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 gr di pomodori ramati, 100 gr di sedano, 300 gr di carote, 40 gr di zenzero, 50 gr di lattuga, 400 gr di anguria, 1 mazzetto di menta, 80 gr di Grana Padano DOP riserva, 30 gr di pistacchi

Privare l'anguria della buccia, tagliarla a cubetti, unire la menta e lasciare marinare per 10 minuti. Sbucciare le carote e lo zenzero e passarli nella centrifuga con tutte le altre verdure. Grattugiare il Grana Padano DOP, unire i pistacchi tritati, con l'aiuto di un coppa pasta distribuirlo su una placca con carta da forno e cuocere nel forno a microonde per un minuto. Versare il centrifugato nei bicchieri e servire con i cubetti di anguria e con le cialde di Grana Padano ai pistacchi.

Una delle cene estive più facili e più amate è Grana Padano DOP, con un piatto di verdura e un po' di frutta. Oggi, partendo da questi tre ingredienti semplici che hai gustato tante volte, puoi provare qualcosa di diverso e di molto raffinato con il gusto sempre unico di Grana Padano DOP.
La sigla DOP significa "di origine protetta" e dimostra che è realizzato seguendo norme molto severe. La materia prima, la trasformazione e la stagionatura di Grana Padano DOP devono avvenire esclusivamente in Lombardia, buona parte del Veneto, Piacenza e il Trentino. Sono regolati anche le tipologie di foraggio, la raccolta del latte, la lavorazione e la stagionatura.

Si riconosce dal marchio

Per non sbagliarti, cerca il marchio a fuoco che identifica ufficialmente l'autentico Grana Padano DOP.

SOLVAY®

BICARBONATO
DI SODIO PURISSIMO

in MICROGRANULI

Ideale per
Frutta & Verdura

400g ℮

LAVATA A FONDO, COME SOLO I MICROGRANULI SANNO FARE

Amiamo tutti la frutta e la verdura. Per poterle gustare in tutta tranquillità, scegli **Bicarbonato Solvay®Frutta & Verdura in Microgranuli**: una nuova formulazione, ancora più efficace per una pulizia profonda, che rispetta i sapori originali.
Prova **Bicarbonato Solvay®Frutta & Verdura in Microgranuli** e vivi al meglio i cibi che ami.

Scopri tutti gli usi di Bicarbonato Solvay® su bicarbonato.it. Seguici anche su

veg a modo mio

IL CAPOSQUADRA

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Una fusione golosa
Il kebab è un cibo dalla storia antica ma la sua versione street food, anche vegetariana, nasce nell'Europa squisitamente cosmopolita delle grandi città e rappresenta un meraviglioso incontro di culture, storie e sapori. Il film da guardare azzannando questo panino? L'indimenticabile *Soul Kitchen*, ambientato nelle cucine di Amburgo.

Come a Berlino
Da Mustafa le salse tra cui scegliere sono tre: agliata, piccante e alle erbe. Puoi partire dalla base di yogurt e crème fraîche per crearle tutte. Aggiungi aglio in polvere in una e erbe aromatiche nell'altra. Io ho scelto la versione piccante, con paprika e concentrato di pomodoro; per renderla infuocata aggiungi coriandolo e peperoncino secco a volontà.

Gemüse Kebab

Quando *vegetarisch* è più di una semplice alternativa

È una specialità di Mustafa, il leggendario chiosco di Kreuzberg, quartiere di Berlino a maggioranza turca, dove si dice che il kebab "moderno" sia stato addirittura inventato: una pita succulenta farcita con verdure fritte, feta e salse, resa perfetta da una spruzzata di lime. Decidi se fare ore di fila con i berlinesi o metterti all'opera nella tua cucina!

Acquista 4 panini arabi dal tuo panettiere di fiducia (o dal mio, che li fa buonissimi!). Mescola 1 cucchiaino di paprika dolce, 2 cucchiaini di paprika forte, 2 cucchiai di origano, 1 cucchiaio di sale, 1 cucchiaino di cumino e una macinata di pepe in una ciotolina. Fai soffriggere 3 spicchi d'aglio in camicia con 3 cucchiai di olio extravergine in una padella e aggiungi 350 g di peperoni e 150 g di melanzane a dadini e 90 g di carote e 180 g di zucchine a rondelle. Unisci 2/3 del mix di spezie preparato e cuoci a fuoco vivace per 10 minuti. Intanto sbuccia 400 g di patate, tagliale a spicchietti, sciacquale, asciugale e quindi friggile in abbondante olio di semi di arachidi. Sgocciolale su carta assorbente e insaporiscile con il mix di spezie rimasto e sale. Per la salsa: riunisci 60 g di yogurt greco, 60 g di crème fraîche, un pizzico di paprika, sale e 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro in una ciotola e mescola. Per finire, taglia a dadini 1 pomodoro ramato, a striscioline qualche foglia di insalata e a rondelle sottili la parte verde di 1 cipollotto. Ora puoi comporre i tuoi panini. Taglia i panini arabi a tasca, spalmali con la salsa e farcisci con le verdure cotte e crude, le patate fritte e 80 g di formaggio feta sbriciolata. Irrora con gocce di succo di lime e servi. Per 4 persone.

FOTO DI SARA D'ALBERTO

spiaggia D'AGOSTO

Piatti freddi e golosi, ideali da preparare prima e gustare nelle giornate di vacanza, sotto l'ombrellone dopo un tuffo in mare ...oppure semplicemente a casa sul terrazzo. Fresche verdure e sapori intensi li rendono gustosi per grandi e piccoli

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Ricette di **Alessandra Avallone** Food stylist

Pasta fredda con crema di ceci e ciliegini

Preparazione 20 min.
Cottura 15 min.

Per 4 persone
400 g di fusilli (o altra pasta corta a piacere) - 3 spicchi di aglio - 250 g di pomodorini ciliegia - 1 ciuffo di basilico - 120 g di ceci già lessati e scolati - il succo di 1/2 limone - 1 cucchiaio di capperi sotto sale dissalati - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava, asciuga e taglia a metà i ciliegini, salali, condiscili con 2 spicchi di aglio spellati e tritati mescolati a 2 cucchiai di olio. Cuocili poi sotto il grill ben caldo per 5 minuti, lascia raffreddare.
Frulla i ceci sgocciolati con una manciatina di foglie di basilico, l'aglio rimasto, spellato, il succo di limone, i capperi e 1/2 bicchiere di acqua di cottura della pasta (da aggiungere in due volte). La crema deve risultare fluida e molto saporita. Regola di sale e pepe.
Cuoci la pasta, scolala bene e raffreddala rapidamente sotto il getto di acqua corrente; scolala nuovamente, condiscila con la crema di ceci preparata. Appena prima di servire, aggiungi i pomodori ancora caldi, qualche fogliolina di basilico e un filo di olio.

Tipicità sarda

Il pane carasau è noto anche come "carta da musica". Costituito da dischi molto sottili e friabili, è fatto con semola, farina, acqua e lievito, e cotto in forno. I dischi vengono poi ripassati in forno, per renderli croccanti ("carasare" significa biscottare). Va bagnato prima dell'utilizzo: l'umidità restituisce alle sfoglie sottili la morbidezza necessaria perché si possano maneggiare senza romperle.

Frittata allo yogurt e feta con fagiolini

Per 4 persone
300 g di fagiolini - 150 g di pomodori ciliegini colorati - 6 uova grandi - 2 cucchiai di grana padano grattugiato - 12 olive greche snocciolate - 1 ciuffo di basilico - 100 g di yogurt magro - 100 g di feta - rucola - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

Accendi il forno a 200°. Spunta e lessa al dente i fagiolini. Taglia a metà i pomodori e salali leggermente. Dividi a metà le olive, sfoglia il basilico. Sbatti le uova con il grana padano, sale e pepe. Taglia i fagiolini a metà, uniscili al composto di uova insieme ai pomodorini, alle olive e alle foglie di basilico.
Scalda bene 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente di 22 cm di diametro che vada anche in forno, versaci il tutto e cuoci la frittata per 5 minuti a fuoco moderato. Nel frattempo, frulla a crema la feta con lo yogurt e versa la crema a filo sopra la frittata, formando spirali irregolari. Passa la frittata in forno e prosegui la cottura per 10 minuti, finchè risulta compatta al tatto.
Servi subito con rucola e pepe macinato.

Viene morbidissima

Quando prepari la frittata, ricorda di non sbattere troppo le uova: sarà più soffice.
Lo stesso trucco vale anche per le uova strapazzate, come pure quello dell'aggiunta di yogurt al composto di uova: anch'esse assumeranno una consistenza più cremosa.

Finto club sandwich di pane carasau

Per 4 persone
1 confezione di pane carasau - 1 cuore di lattuga iceberg - 150 g di fagiolini - 1 cipollotto rosso - 4 pomodori tondi maturi - 4 uova sode - 2 cucchiai di capperi - 150 g di olive nere - 1 ciuffo di menta e 1 di basilico freschi - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione 20 min.

Cottura nessuna

Rivesti di pellicola uno stampo quadrato. Taglia a fette i pomodori, salali leggermente e affetta le uova sode. Pulisci e affetta sottile il cipollotto, condiscilo con sale e succo di limone. Taglia a striscioline la lattuga lavata, snocciola le olive. Spunta e lessa i fagiolini.
Bagna qualche foglio di pane carasau e sistemalo sul fondo dello stampo creando 2 strati di pane, poi coprili con metà degli ingredienti: lattuga, pomodoro, cipollotti, olive, basilico, fagiolini, menta e le uova a fette salate e pepate; condisci con un filo di olio. Copri con altri 2 strati di pane carasau bagnato seguiti dagli stessi ingredienti. Termina con il pane, poi appoggia un altro stampo e un peso sopra la preparazione e lascia riposare in frigo per 4 ore.
Sforma la preparazione e tagliala a triangoli come un club sandwich. Frulla il succo di limone rimasto con 1 cucchiaio di acqua, metà dei capperi, 50 ml di olio, pepe, menta e basilico. Unisci alla salsa i capperi interi rimasti e servila con i sandwich, a parte.

INSALATE con i cereali

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

RICETTE DI **SILVIA TATOZZI, PATRIZIA ZANETTE, DIEGO STADIOTTI** E **PAOLO RIOSA**
A CURA DI **SILVIA TATOZZI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

"Per non far annerire la polpa dell'avocado, dopo averla tagliata a dadini irrorala subito con il succo di mezzo limone".

Paolo Riosa

Riso Venere con fagioli rossi, avocado e mais

Per 4 persone
200 g di riso Venere - 1 avocado - 300 g di fagioli rossi lessati - 100 g di mais in scatola - 1 cipollotto rosso - 1 cuore di sedano bianco con le foglie - 1 cucchiaino di paprika affumicata - 1 lime - olio extravergine di oliva - sale

Cuoci il riso in acqua salata in ebollizione per 40 minuti, scolalo e raffreddalo sotto l'acqua corrente. Trasferiscilo in una ciotola e aggiungi il succo del lime, i fagioli rossi e il mais sgocciolati e sciacquati sotto l'acqua corrente.
Lava e asciuga il sedano, stacca le foglie e trasferiscile nel mixer. Unisci 4 cucchiai di olio, una presa di sale e la paprika affumicata e frulla fino a ottenere un pesto fine e omogeneo. Versalo sul riso e mescola.
Pulisci il cipollotto e taglialo a fettine, riduci le coste di sedano a dadini; incidi l'avocado tutt'intorno con un coltello, separa le due parti ruotandole ed elimina il nocciolo. Sbuccialo e taglia la polpa a dadini. Riunisci tutti gli ingredienti in una grande ciotola con il **riso Venere** e servi.

Preparazione 30 min.
Cottura 25 min.

"Per mantenere il bel verde brillante dei piselli, scolali e trasferiscili subito in una ciotola con acqua e ghiaccio".

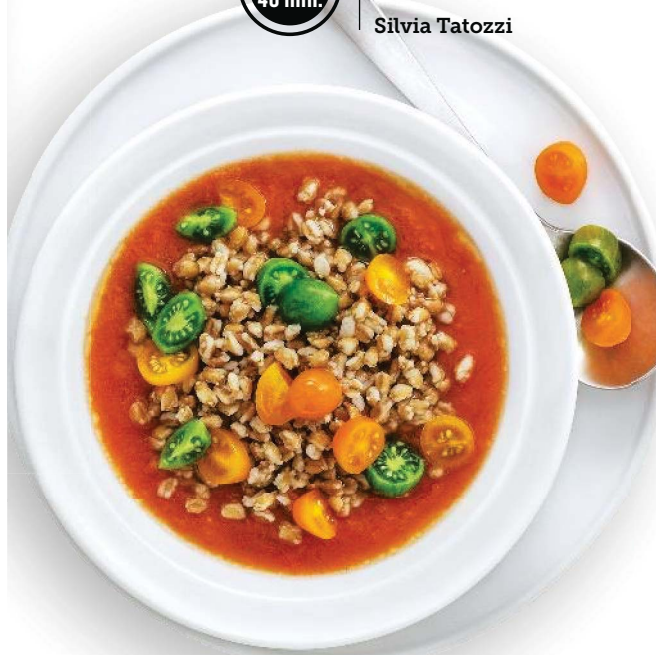
Patrizia Zanette

Bulgur con friggitelli e lamponi

Per 4 persone
200 g di bulgur - 200 g di peperoncini friggitelli - 150 g di piselli surgelati - 6 ravanelli - 80 g di lamponi - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaio di aceto balsamico - olio extravergine di oliva - sale

Sciacqua il bulgur sotto l'acqua corrente, trasferiscilo in una casseruola, coprilo con 400 ml di acqua, aggiungi una presa di sale e porta a ebollizione. Abbassa la fiamma e prosegui la cottura con la casseruola coperta per 15 minuti, fino a che tutta l'acqua sarà stata assorbita. Lascia raffreddare, sgranalo, trasferiscilo in una grande ciotola e condiscilo con 2 cucchiai di olio.
Cuoci i piselli in acqua salata in ebollizione per 10 minuti, scolali e lasciali raffreddare. Monda i ravanelli, lavali, asciugali e grattugiali con una grattugia a fori larghi. Monda i peperoncini, elimina il picciolo e i semi interni, tagliali a fette di circa 1/2 cm di spessore in una padella con 2 cucchiai di olio, lo spicchio d'aglio schiacciato e una presa di sale. Cuoci per 5-6 minuti su fiamma vivace; spegni ed elimina l'aglio.
Sciacqua i lamponi delicatamente sotto l'acqua corrente e asciugali. Riunisci tutti gli ingredienti nella ciotola con il bulgur e condisci con l'aceto balsamico emulsionato con una presa di sale e 3 cucchiai di olio. Lascia riposare per 5 minuti e servi.

"Prima di disporre i pomodori perini sulla teglia da forno, elimina i semini con l'aiuto di uno scavino".

Silvia Tatozzi

Zuppa di farro fredda con pomodori arrosto

Per 4 persone
200 g di farro perlato - 800 g di pomodori perini - 2 spicchi d'aglio - 1 cucchiaino di zucchero - 1 rametto di rosmarino - 100 g di pomodorini gialli e verdi - 200 ml di brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale

Lava i pomodori perini, asciugali, tagliali a metà e disponili su una teglia da forno. Condiscili con una presa di sale, lo zucchero e 2 cucchiai di olio. Cospargili con gli aghi di rosmarino e gli spicchi d'aglio spellati, privati dell'anima centrale e tagliati a fettine. Cuocili nel forno caldo a 200° per circa 30 minuti o fino a quando i pomodori saranno ben abbrustoliti. Lasciali raffreddare, elimina l'aglio e frullali nel mixer con il loro fondo di cottura e il brodo; distribuisci il passato in 4 ciotole.
Sciacqua il farro sotto l'acqua corrente e cuocilo in abbondante acqua salata in ebollizione per 30-35 minuti o fino a quando sarà morbido. Scolalo e condiscilo con 3 cucchiai di olio, regola di sale e lascialo raffreddare mescolando di tanto in tanto. Distribuiscilo nei piatti e cospargilo con i pomodorini tagliati a fettine e conditi con un pizzico di sale.

Cous cous con fichi, misticanza e gorgonzola

Per 4 persone
200 g di cous cous - 250 ml di brodo vegetale - 12 fiori di zucca - 1 limone non trattato - 1 ciuffo di prezzemolo - 100 g di misticanza - 4 fichi neri - 100 g di gorgonzola piccante - 1 cucchiaio di aceto balsamico - olio extravergine di oliva - sale

Porta a ebollizione il brodo, versa il cous cous in una ciotola, coprilo con il brodo mescolato con 3 cucchiai di olio, coprilo con un coperchio e lascialo riposare per 10 minuti. Taglia i fiori di zucca a metà, nel senso della lunghezza, elimina gambi e pistilli, lavali delicatamente, asciugali su un foglio di carta da cucina e tritali grossolanamente.
Lava i fichi, elimina il picciolo, sbucciali parzialmente e taglia ognuno in 6 spicchi. Sgrana il cous cous con una forchetta e condiscilo con i fiori di zucca tritati, la scorza grattugiata del limone e il succo di metà agrume. Lava il prezzemolo, asciugalo, trita le foglie finemente e uniscile al cous cous.
Disponi 4 coppapasta del diametro di 8 cm al centro di un piatto, riempilo con il cous cous, compatta con il dorso di un cucchiaio e sfila il coppapasta. Procedi allo stesso modo per gli altri 3 tortini. Distribuisci la misticanza intorno ai 4 tortini, unisci i fichi e il gorgonzola ridotto a pezzetti e condisci con 2 cucchiai di olio emulsionati con una presa di sale e l'aceto balsamico.

"Dopo aver cotto il cous cous, ricordati di sgranarlo con una forchetta in modo da separare i chicchi di semola".

Diego Stadiotti

COOK'S NOTES

Riso Venere
Di origine cinese, il Venere è una varietà di riso integrale ormai coltivata in diverse zone d'Italia, in particolare nelle province di Novara, Vercelli, Oristano e nella Pianura Padana. Per essere gustato al meglio richiede una cottura prolungata, almeno 40-45 minuti. Per dimezzare i tempi, prima di cuocerlo mettilo a bagno in acqua fredda per 2 ore, così che si ammorbidisca e assorba acqua. Poi lessalo in acqua bollente salata per soli 20-25 minuti. Oppure puoi utilizzare quello parboiled, che cuoce in soli 20 minuti.

IL RISO INTEGRALE È PIÙ RICCO DI FIBRE E SALI MINERALI RISPETTO AL BIANCO

COOK'S NOTES

Avena gluten free
Si presenta in chicchi affusolati, simili a quelli di frumento: l'avena è il cereale più ricco di proteine. Vero alleato del benessere, abbonda di grassi buoni e di antiossidanti ed è ideale per la dieta dei celiaci.

L'AVENA È INDICATA PER I DIABETICI GRAZIE AL BASSO INDICE GLICEMICO

Quinoa
Ricca di proteine e naturalmente priva di glutine, la quinoa è un "falso cereale": si tratta dei semi di una pianta antichissima con un notevole contenuto proteico, privi di glutine e poco calorici. Ha un sapore molto delicato che si amalgama bene con qualsiasi alimento. Se hai poco tempo, usa la quinoa già lessata al naturale.

Avena fredda con anguria al pepe rosa

Per 4 persone
250 g di avena decorticata - 300 g di anguria - 50 g di ricotta dura - 1 mazzetto di rucola - 100 g di spinacini - olio extravergine di oliva - 1/2 cucchiaino di pepe rosa - sale

Sciacqua l'avena sotto l'acqua corrente e trasferiscila in una casseruola. Versa 750 ml di acqua fredda, porta a ebollizione, aggiungi una presa di sale, abbassa la fiamma e prosegui la cottura con il coperchio per 45 minuti; poi scolala.
Trasferisci l'avena in una ciotola, aggiungi il pepe rosa sbriciolato e 4 cucchiai di olio e lascia raffreddare. Monda la rucola e tagliala a striscioline; lava e asciuga gli spinacini, elimina i semi dall'anguria, sbucciala e riduci la polpa a dadini.
Riduci la ricotta a scagliette con l'aiuto di un pelapatate. Riunisci tutti gli ingredienti nella ciotola con l'**avena**, mescola, regola di sale e servi subito.

"Se ti piace, puoi presentare la polpa di anguria sotto forma di palline utilizzando uno scavino".

Paolo Riosa

"Se non ami il sapore deciso della curcuma, puoi sostituirla con una bustina di zafferano in polvere"

Diego Stadiotti

Grano con cetrioli, zucchine e rucola

Per 4 persone
200 g di grano parboiled - 300 g di cetrioli caroselli - 200 g di zucchine novelle - 50 g di rucola - 40 g di arachidi tostate - 1 lime - olio extravergine di oliva - 1 cucchiaino di curcuma - sale

Cuoci il grano in una pentola con acqua salata in ebollizione aromatizzata con la curcuma per 10-12 minuti. Scolalo, condiscilo con 4 cucchiai di olio e il succo del lime e lascialo raffreddare.
Sbuccia i cetrioli, tagliali in 4 parti, nel senso della lunghezza, elimina i semi con l'aiuto di uno scavino rotondo e riducili a tocchetti. Lava le zucchine, spuntale, elimina il picciolo e tagliale a fettine sottili.
Lava e asciuga la rucola e tritala grossolanamente; trita le arachidi in un piccolo mixer. Riunisci tutti gli ingredienti in una grande ciotola con il grano raffreddato, mescola e servi subito.

"Sciacqua la feta sotto l'acqua corrente per eliminare l'eccesso di salamoia e asciugala con carta da cucina".

Silvia Tatozzi

Quinoa con feta, pesche arrosto e spinacini

Per 4 persone
200 g di quinoa - 150 g di feta - 1/2 limone - 3 pesche noce - 100 g di spinacini - 30 g di semi di zucca - peperoncino - olio extravergine di oliva - sale

Sbriciola la feta con le mani facendola cadere in una ciotola. Unisci il succo del limone filtrato, un pizzico di peperoncino e 3 cucchiai di olio e lascia marinare per 30 minuti.
Trasferisci la quinoa in un un colino e sciacquala ripetutamente sotto l'acqua corrente. Trasferiscila in una casseruola, coprila con 400 ml di acqua e porta a ebollizione. Abbassa la fiamma, aggiungi una presa di sale, copri la casseruola e prosegui la cottura per circa 15 minuti o finché tutta l'acqua sarà stata assorbita.
Lava le pesche, tagliale a spicchietti, elimina il nocciolo, condiscile con 2 cucchiai di olio e cuocile su una piastra bollente per 2-3 minuti, rigirandole su tutti i lati. Lasciale raffreddare e tagliale a dadini. Mescola la **quinoa** raffreddata con la feta e la sua marinata, aggiungi le pesche, gli spinacini, i semi di zucca, una presa di sale e altri 2-3 cucchiai di olio. Mescola e servi subito.

"Prima di tagliare le coste di sedano a tocchetti, ricorda di asportare i filamenti con un coltellino".

Patrizia Zanette

Preparazione 30 min.
Cottura 35 min.

Orzo freddo con sedano e olive kalamata

Per 4 persone
200 g di orzo perlato - 1 cuore di sedano verde con le foglie - 12 olive kalamata - 6 pomodori secchi sott'olio - 1 cucchiaio di capperini sott'aceto - 1 ciuffo di basilico - 1 spicchio d'aglio - 1 foglia di alloro - olio extravergine di oliva - peperoncino in polvere - sale

Versa l'orzo in un colino e sciacqualo sotto l'acqua corrente. Versa abbondante acqua in una casseruola, unisci l'aglio in camicia e la foglia di alloro e porta a ebollizione. Aggiungi una presa di sale e l'orzo e cuocilo per circa 35 minuti o fino a quando sarà morbido.
Lava il sedano, asciugaloe riducilo a fettine sottili insieme alle sue foglie. Snocciola le olive e tagliale a dadini; sgocciola e asciuga i pomodori secchi dall'olio di conservazione e tritali grossolanamente.
Mescola in una ciotola il sedano con i capperini, i pomodori secchi e le olive e aggiungi 4 cucchiai di olio e un pizzico di peperoncino. Scola l'**orzo**, elimina l'aglio e l'alloro, raffreddalo sotto l'acqua corrente, scolalo e uniscilo agli altri ingredienti, aggiungi una manciata di foglie di basilico spezzettate, regola di sale e lascia insaporire per 30 minuti prima di servire.

CON LA FRUTTA

Orzo, melone e menta
Sciacqua 320 g di orzo perlato sotto l'acqua corrente, cuocilo in abbondante acqua bollente salata per circa 35 minuti, scolalo e lascialo raffreddare. Raschia 1 carota e grattugiala con una grattugia a fori larghi. Pulisci 1/4 di melone taglialo a fettine sottili. Spella al vivo 1 arancia e riducila a rondelle; affetta 2 cipollotti rossi. Riunisci tutti gli ingredienti in una grande ciotola, unisci 5-6 foglie di menta e condisci con 4-5 cucchiai di olio miscelati con 1-2 cucchiai di succo di limone e sale.

IL LAVORO NERO DÀ SOLO PESSIMI FRUTTI.

SCEGLI I FRUTTI DELLA LEGALITÀ.

OGNI GIORNO COOP SI IMPEGNA A GARANTIRTI LA LEGALITÀ DEL LAVORO.

Le spremute fresche 100% di arancia a marchio Coop sono controllate lungo la filiera produttiva e provengono solo da fornitori che aderiscono al nostro codice etico. Per questo, con Coop sei in buone mani.
Se vuoi saperne di più vai su **e-coop.it/buoniegiusticoop**

Scegli i prodotti a marchio Coop.

delizie dal **fruttivendolo**

DI **SILVIA BOMBELLI**

COLTIVALI TU
Crescono anche in vaso sul balcone di casa. Se trovi la posizione giusta, tra agosto e ottobre potrai farne scorpacciate.

LO SAPEVI CHE...
SI UTILIZZANO ANCHE LE FOGLIE PER INFUSI ESTIVI RINFRESCANTI

FRUTTI "DEL CUORE"
Contengono rutina, una sostanza vasodilatatrice che migliora la microcircolazione proteggendo cuore e tessuti.

lamponi

Frutti dell'arbusto *Rubus idaeus*, originario dell'Europa continentale, sono dolci, lucenti e portentosi multivitaminici, popolano leggende, dipinti, prontuari erboristici e, naturalmente, tutti i ricettari di cucina. I Celti appendevano rametti di lamponi sulla porta per proteggere la casa dagli spiriti, decotti e liquori si usano ancora oggi come ricostituenti e, ovunque, i lamponi sono utilizzati come semplice frutto così come elemento decorativo-aromatico per elaborate preparazioni: dai tradizionali arrosti con intingoli ai frutti rossi, ai più contemporanei trionfi di crudi di mare con mousse di lamponi. Tra i due estremi non si contano le ricette di dolci al cucchiaio, crostate, torte soffici, gelatine e marmellate. Esistono varietà protette, come il lampone nativo australiano presidio di Slow Food. Invece, i nuovi ibridi (anche gialli) creati apposta per la coltivazione in serra sono quelli che trovi al mercato, coltivati in Italia e Spagna. Sono i classici frutti conici (3 grammi in media di peso) dalla consistenza più vellutata delle fragole e sapore più deciso di more e mirtilli. Hanno solo un difetto, il costo dovuto alla facile deperibilità: da 2,50 a 5 euro a cestino (125 g).

FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

QUANDO LI FRULLI PER FARE UNA SALSA O UNA MOUSSE, RICORDA DI PASSARLI AL SETACCIO PER ELIMINARE TUTTI I SEMINI

32cal

OGNI 100 G Dolci ma light, contengono molta vitamina E, che mantiene giovane la pelle

Conservali

1 Scegli frutti maturi ma ben sodi e mettili in frigorifero fino al momento dell'uso, massimo 2 giorni dopo. Essendo delicati vanno appena sciacquati e tamponati con carta da cucina (non con il canovaccio perché macchiano molto).
2 Fai scorta di lamponi tra agosto e settembre, quando sono al massimo rigoglio (e al minimo prezzo). Trasformali in marmellate e chutney, oppure surgelali mettendoli in freezer su un vassoio ben distanziati per 3/4 ore fiinché sono duri e poi in un sacchetto.

Caipirinha in rosa al limone

 Preparazione **15 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **4 persone**

300 g di lamponi - 3 limoni non trattati - 4 dl di cachaça - 4 rametti di menta - 40 g di zucchero di canna

Lava con cura i limoni e asciugali. Lava anche la menta, asciugala e stacca le foglie. Sciacqua delicatamente i lamponi sotto l'acqua corrente in un colino. Lasciali sgocciolare e tamponali con carta da cucina. Tienine da parte una decina per guarnire e trasferisci gli altri in uno shaker. Unisci lo zucchero di canna, una manciata di foglie di menta e 2 limoni tagliati a fette sottili. Batti gli ingredienti con un pestello da cocktail premendo leggermente per estrarre il succo dai frutti.
Aggiungi qualche cubetto di ghiaccio e la cachaça. Chiudi lo shaker, scuoti bene, filtra la caipirinha con un colino a maglie fini e versa direttamente in una grande coppa di vetro. Unisci il limone rimasto tagliato a fettine sottili, i lamponi tenuti da parte, abbondante ghiaccio tritato e servi.

Zuccotto rovesciato con yogurt greco

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **nessuna**
Dosi per **8 persone**

4 cestini di lamponi - 100 g di yogurt greco magro - 2 cucchiai di zucchero a velo - 5 dl di panna fresca - 2 fogli di gelatina (10 g) - 1 cucchiaio di sciroppo di zucchero di canna - 3 cucchiai di sciroppo di lamponi diluito con 3 cucchiai di acqua - 2 dischi di pan di Spagna (spessore 1,5 cm) - menta

STEP BY STEP

1 Lava i lamponi, falli sgocciolare in un colino e tamponali con carta da cucina. Rivesti di pellicola uno stampo a semisfera, foderalo completamente con il pan di Spagna e spennellalo con un po' di sciroppo di lamponi diluito.

2 Mescola lo yogurt con 2,5 dl di panna ben fredda. Aggiungi lo zucchero a velo e monta con le fruste elettriche. Sciogli sul fuoco i fogli di gelatina fatti rinvenire in acqua fredda con un cucchiaio di sciroppo di zucchero di canna. Versa nella panna e mescola con una frusta, facendo attenzione a non smontare la panna. Versa 1/3 della crema preparata nello stampo e copri con altro pan di Spagna tagliato a misura e spennellato.

3 Distribuisci 1/4 dei lamponi schiacciati sullo strato di pan di Spagna preparato. Copri con uno strato di panna, altri lamponi schiacciati e di nuovo altra panna. Aggiungi un terzo strato di pan di Spagna bagnato con lo sciroppo, termina con un po' di panna e chiudi con l'ultimo strato di pan di Spagna spennellato. Metti lo zuccotto in frigorifero per 6 ore. Monta la panna rimasta, sforma lo zuccotto, coprilo con la panna, poi guarnisci con i lamponi rimasti e qualche fogliolina di menta.

RICETTA DI ALESSANDRA AVALLONE, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

DI SILVIA TATOZZI

RICICLO CREATIVO

da pallet a scaffale

I bancali di legno utilizzati per il trasporto delle merci sono perfetti per essere trasformati in originali arredi. Basta aggiungere i ripiani, dipingere la superficie nel colore che più si adatta alla tua cucina et voilà, in poche mosse avrai un mobile-contenitore dove alloggiare oggetti e piante aromatiche.

Occorrente:

- 1 **bancale**
- 3 **listelli di legno**
- **chiodi** da legno
- **cementite**
- **vernice bianca** all'acqua

1

2

3

PROCEDIMENTO

1 Passa una mano di cementite sull'intera superficie del bancale, anche sul retro e fai asciugare.
2 Spennella con la cementite anche i listelli di legno e fai asciugare.
3 Fissa i listelli con chiodi e martello in corrispondenza dei "piedi" del bancale, in modo da creare i 3 ripiani. Infine dipingi tutta la superficie dello scaffale con la vernice all'acqua e fai asciugare.

FOTO DI THELMA&LOUISE

DOVE BUTTO

gusci d'uovo

Se finiscono nel lavandino, i rimasugli del guscio delle uova rischiano di accumularsi con gli altri scarti formando dei tappi che intasano le tubature. Buttali sempre nel **bidone dell'umido**, anche le parti più piccole.

fatto in casa spray antizanzare

In un flacone con vaporizzatore versa 20 g di **alcool** denaturato, 5 g di **glicerina** vegetale, 24 g di **acqua**, 20 gocce di **olio essenziale di citronella** e 10 di **olio essenziale di geranio**.

USALO ANCHE COSÌ

il limone

1 Prepara una miscela con 1 cucchiaio di succo di limone e 80 ml di acqua e versala nella vaschetta al posto dell'ammorbidente.

2 Per eliminare i cattivi odori della lavastoviglie inserisci all'interno 1/2 limone già spremuto prima di avviare il ciclo di lavaggio.

3 Per ammorbidire la pelle secca dei gomiti ricopri la superficie di 1/2 limone con bicarbonato e strofinalo sulla zona per 1 minuto; risciacqua.

PULIZIE DI CASA

come sgrassare la griglia

La griglia del barbecue è rimasta a riposo tutto l'inverno e richiede di una pulizia accurata? Ecco come come eliminare anche le incrostazioni più ostinate, i cattivi odori dopo ogni utilizzo e prevenire la formazione della ruggine nei mesi in cui non verrà usata.

FOTO DI THELMA&LOUISE

VIA LE INCROSTAZIONI
Lascia la griglia per 15 minuti in una soluzione di **acqua calda e aceto** in pari quantità e poi procedi strofinando con fogli di alluminio e una **paglietta** di ferro per i punti più nascosti.

ELIMINA I CATTIVI ODORI
Dopo la cottura odora ancora di carne o di pesce? Lava la griglia con una miscela preparata con 4 cucchiai di **bicarbonato** per ogni litro di acqua tiepida.

PREVIENI LA RUGGINE
Utilizza della carta imbevuta di **olio di oliva** e passala sulla superficie della griglia. Usa invece un pennellino per raggiungere anche gli angoli più nascosti.

beauty

doposole fai da te

Mescola 160 ml di **aloe** in gel con 70 ml di **olio di oliva**, aggiungi 5 gocce di **olio essenziale** di lavanda limone o menta. e trasferisci la crema in un barattolo con chiusura ermetica. Conserva in frigo al massimo per 3 mesi.

il frigo non va in vacanza....

Prima di partire puliscilo cun cura per non avere sorprese al rientro. Butta il cibo scaduto e le confezioni già aperte. Rimuovi le mensole e i cassetti e mettili a bagno in una soluzione di **acqua** e **aceto bianco**. Elimina i residui di cibo con uno straccio imbevuto in un detergente preparato con 2 cucchiai di **bicarbonato** sciolti in 1/2 litro di acqua. Per prevenire i cattivi odori posiziona in un angolo del frigo una ciotola con bicarbonato.

TUTTO IL GUSTO DELL'ACQUA DEL BENESSERE

BWT
BEST WATER TECHNOLOGY

Trasforma l'acqua del tuo rubinetto in un'incredibile esperienza di gusto!

Perfetta al naturale, l'acqua filtrata dalla caraffa BWT è ideale anche per la preparazione di tante deliziose ricette. **Scoprile tutte su bwt-filter.com**

MAGNESIO
per darti la giusta carica

ECO-FRIENDLY
senza bottiglie di plastica

#acquadelbenessere

publifarm.it

la scuola di Giallo

Monica

GASTRONOMA, RISTORATRICE E MAESTRA DI CUCINA, SVELA TUTTI I SUOI SEGRETI

SPELLARE I pomodori

Un'operazione **rapida** e semplicissima, ma molto importante. Così la polpa rossa e saporita è già pronta per preparare sughi, salse, bruschette e dadolate per pasta e riso

A CURA DI **MICHELA PRANDONI**

1 Prepara

Lava i pomodori sotto acqua fredda corrente, asciugali con carta assorbente, elimina il picciolo e, con uno spelucchino affilato (coltellino a lama ricurva), incidi ciascun pomodoro con un lungo taglio a croce lungo tutta la circonferenza dell'ortaggio.

2 Sbollenta

Tuffa i pomodori in acqua bollente per 15-20 secondi o finché la buccia tenderà a staccarsi. Quindi scolali con un mestolo forato.

Raffredda

Immergi subito i pomodori in acqua ghiacciata per farli intiepidire. Non farli raffreddare troppo, altrimenti la pelle si indurisce di nuovo e farai fatica a staccarla.

4 Spella

Con un coltellino solleva le punte di pelle alla base del taglio e tirale verso l'esterno tenendole tra il pollice e la lama.

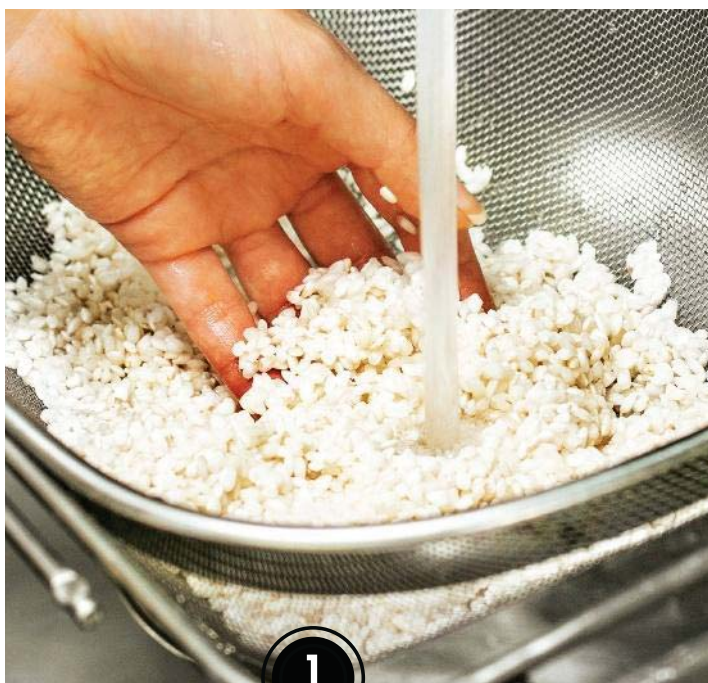
FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

tiella DI RISO...

...patate e cozze. Un piatto della tradizione **pugliese** che prende il nome dal recipiente di creta in cui un tempo veniva cucinato. Ricco e saporito, è intramontabile

A CURA DI **MICHELA PRANDONI**
RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Ingredienti

Per 6 persone
500 g di cozze
1 cipolla
500 g di pomodori perini
500 g di patate
300 g di riso
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
olio extravergine di oliva
30 g di pecorino stagionato grattugiato
sale e pepe

1 Lava il riso

Metti il riso in un colino, sistemalo dentro una ciotola e mettilo sotto il getto di acqua fredda corrente. Muovi i chicchi in continuazione con le mani, per eliminare l'eccesso di amido; quindi lasciali sgocciolare bene.

LA SCELTA GIUSTA

La preparazione della tiella è semplice, ma richiede attenzione nella scelta degli ingredienti ed esperienza nel dosarli in modo giusto. Se si sbagliano le proporzioni e non si utilizzano il riso e le patate più adatte, il risultato può essere deludente. Un tempo si usava riso sfuso, che doveva essere lavato più volte per eliminare la patina di amido che poteva farlo incollare, oggi sono disponibili l'Arborio, il Vialone nano e il Carnaroli ovvero quei risi dai chicchi consistenti e adatti ad assorbire i sapori degli altri ingredienti. Un suggerimento anche per le patate: sceglile a pasta gialla, con polpa croccante e non farinosa perché non si disfino in cottura.

2 Prepara gli aromi

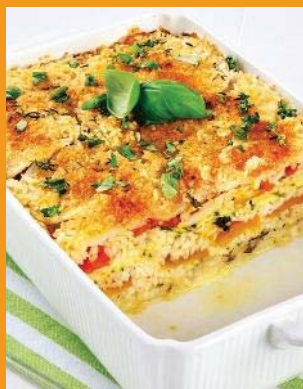
Pulisci il prezzemolo, staccando le foglioline, lavale e asciugale in una centrifuga per insalate. Schiaccia l'aglio con un batticarne, elimina la pellicina e l'eventuale germoglio interno e tritalo con il prezzemolo. Trasferisci il trito in una ciotola, unisci il riso crudo, sale, una macinata di pepe e mescola bene.

3 Pulisci le cozze

Lava e spazzola le cozze con una paglietta nuova sotto un getto di acqua fredda corrente. Elimina il bisso (il gruppo di filamenti che fuoriesce dalle conchiglie) e sciacquale di nuovo.

Segue

IN VERSIONE VEG

Per chi non ama i molluschi, ecco la tiella con riso e verdure estive. Lava e pulisci 1 cipolla rossa, 1 zucchina, 1 melanzana, 1 peperone rosso, 2 peperoncini verdi dolci, 1 pomodoro e taglia tutto a fette sottili. Ungi generosamente di olio una pirofila e distribuisci sul fondo la cipolla in uno strato. Coprila con metà di 300 g di riso crudo ben lavato e sgocciolato e prosegui alternando strati di verdure e di riso, cospargendo ogni strato con basilico tritato e un po' di parmigiano reggiano grattugiato. Sala, insaporisci con peperoncino, irrora con un filo d'olio e copri tutto a filo con acqua calda. Inforna a 180° per 20 minuti. Servi la tiella tiepida.

L'alternativa

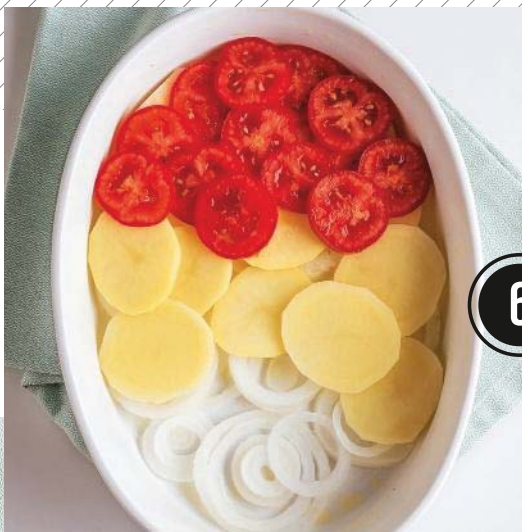
L'apertura delle cozze a crudo può risultare un po' difficoltosa a chi ha poca esperienza. Per semplificare la ricetta e fare più in fretta, raccoglile in una padella antiaderente e mettila su fuoco vivo, togliendo il recipiente appena i gusci si aprono. Utilizzerai poi il liquido rimasto nella padella, sempre accuratamente filtrato, al posto quello emesso dai molluschi durante l'apertura.

4 Apri le cozze a crudo

Fai scorrere e scivolare leggermente la valva superiore su quella inferiore, spingendola con il pollice. Infila la lama di un coltellino fra le 2 valve, falla ruotare fino ad aprirle ed elimina la valva senza mollusco. Compi questa operazione sopra una ciotola in modo da raccogliere il liquido contenuto nei molluschi. Filtralo attaverso una garza, misuralo e aggiungi una quantità di acqua fredda sufficiente a ottenere 800 ml di liquido; regola di sale, solo se necessario.

Prepara le verdure

Sbuccia le patate, tagliale a fettine di 2-3 mm di spessore e scottale per 2 minuti in abbondante acqua bollente salata. Lava i pomodori e tagliali a rondelle. Spella e affetta finemente la cipolla.

5

6

Fai gli strati

Ungi con olio il fondo e le pareti di una pirofila, fai uno strato con metà cipolla, poi metà delle patate e metà dei pomodori, salando leggermente ogni strato.

Completa gli strati

7

Trasferisci metà del riso nella pirofila, livellalo e spolverizzalo con metà del pecorino. Disponi sopra le cozze (tranne qualcuna), coprile con il riso rimasto e continua con una spolverizzata abbondante di pecorino grattugiato, uno strato di cipolla, uno di pomodori; uno di patate e termina con le cozze tenute da parte.

8

Cuoci e servi

Irrora la tiella con 4-5 cucchiai di olio e insaporisci con abbondante pepe. Versa gli 800 ml di liquido preparato e riscaldato su fuoco bassissimo, chiudi con un doppio foglio di alluminio o con un coperchio resistente al calore e a chiusura ermetica e trasferisci la pirofila in forno già caldo a 180° e cuoci per 25-30 minuti finché il riso avrà assorbito tutto il liquido. Togli la pirofila dal forno e servi la tiella tiepida.

cassata GELATA

È la formula estiva della celebre specialità siciliana. Due strati sovrapposti di gelato al pistacchio e al cioccolato nascondono un soffice cuore di ricotta, canditi e mandorle. Una vera delizia che racchiude i sapori tipici isolani

A CURA DI **MICHELA PRANDONI** RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Ingredienti

Per 6 persone
600 g di gelato al pistacchio
200 g di gelato al cioccolato
60 g di frutta candita mista, preferibilmente artigianale
250 ml di panna fresca
50 g di zucchero a velo
1 albume
liquore all'arancia (o altro liquore dolce)
50 g di mandorle pralinate

GELATO FAI DA TE

Se hai una gelatiera, puoi prepararlo in casa senza problemi: versa in una casseruolina 6 dl di latte intero, 200 ml di panna fresca e 150 g di zucchero; scalda tutto a fuoco basso, quindi stempera nel composto 2 cucchiai di pasta di pistacchi (nei negozi per pasticcieri), lascialo raffreddare, versalo nella gelatiera e segui le istruzioni del tuo apparecchio. Con lo stesso procedimento fai il gelato al cioccolato, sostituendo la pasta di pistacchio con 100 g di cioccolato fondente fuso e freddo.

1

Fai il primo strato

Metti uno stampo a semisfera o a cupola, preferibilmente di metallo, in freezer per almeno 10 minuti, in modo che si raffreddi bene. Lavora con una spatola il gelato al pistacchio per ammorbidirlo, quindi stendilo con una spatola flessibile su tutta la superficie interna dello stampo in uno strato uniforme dello spessore di un paio di cm. Metti di nuovo lo stampo in freezer per circa un'ora perché il gelato solidifichi.

Metti l'altro gelato

Trasferisci il gelato al cioccolato in una ciotola fredda e ammorbidiscilo mescolando con una spatola. Togli lo stampo dal freezer, metti al centro il gelato al cioccolato e stendilo con la spatola su quello al pistacchio in uno strato uniforme di circa 1 cm. Rimetti in freezer.

2

Segue →

3

Prepara i canditi

Taglia tutta la frutta candita a dadini molto piccoli e sistemali man mano in una ciotola. Bagnali con il liquore fino a coprirli a filo e lasciali ammorbidire per una decina di minuti.

Una neve perfetta

Tieni la panna in frigo fino al momento di usarae. Se non fosse ben fredda potrebbe "impazzire" ovvero si separerebbe la parte solida da quella liquida senza montare.

Sgocciola e asciuga i canditi

Riprendi la ciotola con i canditi e sgocciolali dal liquore. Mettili man mano ad asciugare su più strati di carta assorbente da cucina. Intanto trita grossolanamente le mandorle pralinate.

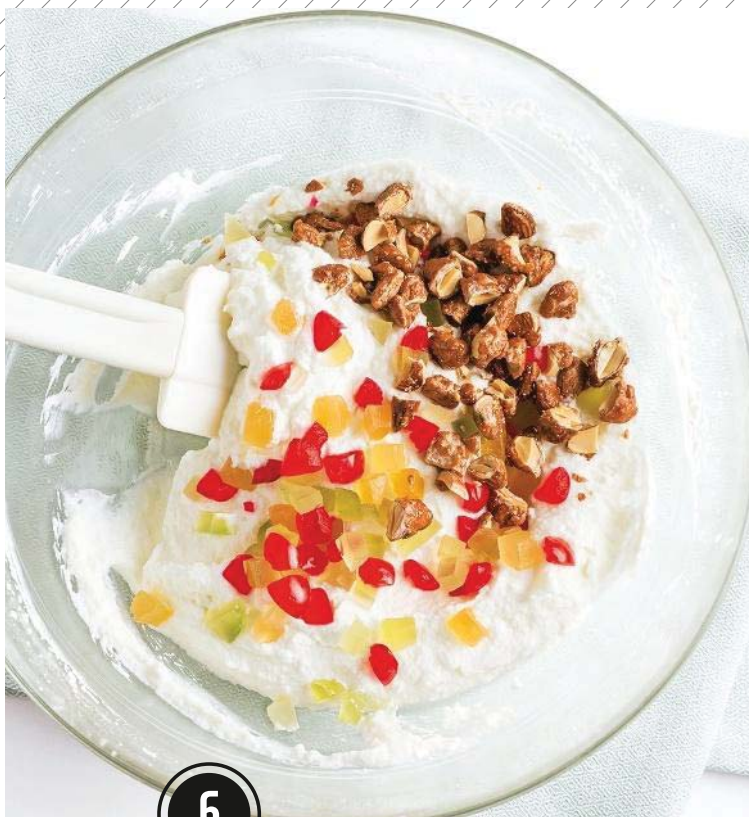
4

5

Prepara il ripieno di ricotta

Monta l'albume a neve ben ferma con lo zucchero a velo setacciato. A parte, monta anche la panna ben fredda in una ciotola ghiacciata e con le fruste ugualmente fredde. Quindi incorpora alla panna l'albume a neve.

GELATO A COLAZIONE

La tradizione siciliana prevede che per iniziare la giornata in modo positivo occorra la "brioscia con gelato". Si tratta di un soffice panino dolce farcito di gelato al pistacchio, al cioccolato o altri gusti a piacere. È simile alla classica brioche, con qualche piccola variante: la pasta viene insaporita con un pizzico di zafferano, ammorbidita con un po' di latte e lasciata lievitare a più riprese. Plasmata a pagnottella o a chiocciola, cuoce in forno caldissimo.

6 Unisci canditi e praline

Incopora al composto di panna e albume la frutta candita ben asciutta e le mandorle pralinate tritate. Mescola con una spatola sollevando il composto dal basso verso l'alto per non smontarlo.

7 Riempi lo stampo con il composto

Riprendi lo stampo con i gelati, versa al centro il mix di panna e albume e livellalo con il dorso di un cucchiaio in modo da riempire tutta la parte vuota.

8 Completa e metti in freezer

Copri la cassata con un disco di carta da forno e mettila in freezer per 3-4 ore. Prima di servire togli la carta e immergi rapidamente il fondo dello stampo in acqua bollente; sforma il dolce e servilo, a piacere, con granella di pistacchi e scaglie di cioccolato.

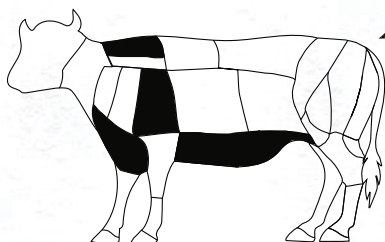
DI **MAURO COMINELLI**

ANCHE ALTRE CARNI
Oltre a quella di bovino adulto, trovi altre polpe macinate: vitello, maiale e tacchino. Per polpette, ragù e ripieni, prova a mescolarle fra loro: otterrai a piacere preparazioni più saporite o più delicate.

No al mixer

Non prepararla in casa usando un frullatore, perché ridurrà la carne in poltiglia. Usa solo macinacarni, elettrici o manuali, meglio se in acciaio inossidabile: sono quelli più igenici.

macinata di manzo

È estremamente versatile, in quanto può essere gustata cruda, usata per realizzare sughi per la pasta, polpette, hamburger, polpettoni o per farcire ortaggi. In ogni caso è fondamentale che sia freschissima: se la compri al super, assicurati che sia stata confezionata in giornata. Se invece ti fornisci da un macellaio, fattela macinare al momento sia per motivi igienici sia per poter scegliere il taglio più adatto alla tua preparazione. Infatti, se vuoi realizzare una tartare o un hamburger, preferisci tagli teneri come filetto, controfiletto o scamone ben sgrassati. Invece per ragù, polpette o polpettoni, basta un taglio più economico: le parti grasse daranno anche più morbidezza. Se non la usi subito, mettila nel congelatore per bloccare la proliferazione batterica che viene accelerata dal passaggio nel macinacarne.

Al supermercato

Acquistata in vaschetta, è molto probabile che la macinata derivi da tagli di manzo non particolarmente magri, provenienti da pancia, spalla, petto o collo.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

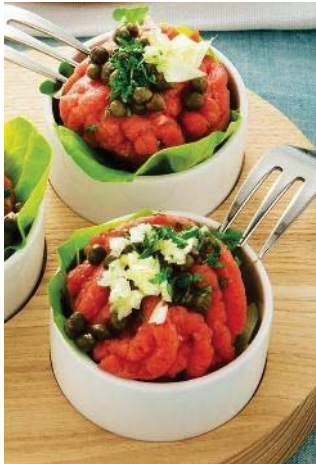
DOPO AVERLA ACQUISTATA, CONSERVALA IN FRIGORIFERO PER 1-2 ORE AL MASSIMO PRIMA DI UTILIZZARLA

15%

È LA QUANTITÀ DI GRASSI
presenti in media nella macinata confezionata in vaschetta

Fai da te

1 Macinata al coltello Acquista un pezzo intero di carne di qualità. Taglialo a fettine sottili e poi a listarelle. Accosta 5-6 listarelle per volta e riducile a piccoli dadini. Quindi agisci con la lama di un trinciante per sminuzzarla: è perfetta per la tartare.

2 Hamburger Con la carne macinata in casa, realizza anche hamburger saporiti: mescola erbe aromatiche, aglio, scalogno o cipolla tritati e spezie. Dividila in polpette, appiattiscile e modellale.

Tartare tradizionale

Preparazione **20 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **4 persone**

600 g di macinata magra di manzo (scamone, filetto o controfiletto) - 2 cucchiaini di capperi sotto sale - 4 cetriolini agrodolci - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 cipollotto - senape - 4 foglie di lattuga - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lavora la carne in una ciotola con poca senape, sale, pepe e 3-4 cucchiai di olio; quindi con le mani forma 4 polpette di uguali dimensioni. Lava le foglie di lattuga e asciugale bene. Dissala i capperi sotto acqua fredda corrente e immergili in una ciotolina d'acqua tiepida per 10 minuti, cambiando l'acqua 2-3 volte. **Sciacqua i cetriolini**, tagliali in 4 parti nel senso della lunghezza e quindi a dadini. Elimina le radichette e la parte verde del cipollotto e tritalo; sfoglia il prezzemolo e sminuzzalo finemente. **Fodera con le foglie di lattuga** 4 ciotole e disponi sopra le polpette di macinata preparate. Suddividi sopra ciascuna polpetta capperi, cetriolini, cipollotto e prezzemolo; a piacere puoi aggiungere pochi germogli. Se ti piace, puoi arricchire le tartare con tuorli, acciughe sott'olio e olive nere a pezzetti.

Pizza di carne affumicata

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di macinata di manzo - 200 g di zucchine piccole - 150 g di pomodorini ciliegia - 50 g di scamorza affumicata - 1 uovo - 40 g di mollica di pane raffermo - 2 dl di latte - 1 cipollotto - 100 g di crescenza - 40 g di olive taggiasche - 20 g di parmigiano reggiano grattugiato - origano - olio extravergine di oliva - pepe - sale

STEP BY STEP

1. **Elimina le radichette** e la parte verde del cipollotto e taglialo a pezzetti. Metti la mollica in una ciotolina, versa sopra il latte caldo e fai riposare per 5 minuti; sgocciolala, strizzala e mettila in un piccolo mixer. Aggiungi il cipollotto, l'uovo, la scamorza affumicata tagliata a dadini, il parmigiano reggiano, l'origano sbriciolato, sale e pepe e frulla, in modo da ottenere un composto omogeneo.

2. **Mescola il composto** preparato con la carne macinata. Rivesti una teglia rotonda dai bordi bassi di 22 cm di diametro con carta da forno bagnata e strizzata; ungila con 2 cucchiai di olio, trasferisci al centro il composto di carne, stendilo uniformemente con le mani e livellalo con il dorso di un cucchiaio. Ungi la superficie con un filo d'olio e cuoci in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti, fino a quando la carne inizierà a dorare.

3. **Intanto, lava i pomodorini** e tagliali a metà; pulisci le zucchine e riducile a nastro nel senso della lunghezza con un pelapatate. Togli la pizza di carne calda dalla teglia e coprila con la crescenza a fiocchetti. Condisci zucchine e pomodori con sale, una macinata di pepe e 2 cucchiai di olio e disponile sulla pizza di carne con le olive taggiasche. Servi la pizza tiepida o a temperatura ambiente.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FORO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

DI MICHELA PRANDONI

LO SAPEVI CHE...
HA POCO SCARTO ED È ECONOMICO

Occhio al colore
All'acquisto controlla che la carne della fetta o del trancio sia rosata e uniforme e che sia ben aderente alla pelle o all'osso centrale se c'è. Conservalo in frigo per un massimo di 2 giorni.

FONTE PREZIOSA
Lasua carne è leggera, facilmente digeribile, ricca di proteine e dei preziosi e benefici grassi Omega 3.

pesce spada

È uno dei più grandi pesci ossei presenti nelle zone temperate degli oceani nonché nel mar Mediterraneo. La taglia media del pesce spada si aggira intorno ai 3-4 metri e può superare i 400 kg di peso. La sua forma è inconfondibile, infatti la mascella superiore si è sviluppata tanto da formare la tipica "spada" piatta e tagliente. Il corpo è coperto da una pelle spessa di colore grigio scuro con riflessi argentei sui fianchi e bianchi sul ventre; è senza squame. Sul mercato lo trovi fresco a tranci spesso posti accanto alla testa per poterli riconoscere a vista. Infatti i tranci si possono confondere con i meno pregiati palombo e smeriglio (entrambi della famiglia degli squali), quelli di spada però si distinguono per il tipico segno a X ai lati della vertebra, più scuro rispetto alla carne tutt'intorno. È tra i pesci più facili da cucinare: alla griglia, in padella, in cartoccio al forno o cotto in umido tagliato a spezzatino. Ottimo anche crudo in carpacci e tartare.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

ROSATO, MORBIDO E SENZA SPINE, RICHIEDE TEMPI DI COTTURA MOLTO BREVI IN MODO DA RIMANERE SUCCOSO

96 ore
È IL TEMPO CHE OCCORRE per l'abbattitura in freezer se lo servi crudo

Come trattarlo

1 Prima di cuocere
Devi solo eliminare la pelle scura, spessa e consistente che circonda le fette. Aiutati con un coltello a lama corta e affilata; poi sciacquale sotto acqua fredda corrente e asciugale con carta da cucina.

2 Per dare più sapore
Puoi accentuare il gusto tipico dello spada con qualche minuto di marinatura. Emulsiona olio extravergine, spicchi d'aglio, fette di limone, peperoncino, immergi le fette e lasciale riposare al fresco per mezz'ora.

Tagliata calda con cipolle e capperi

Preparazione **10 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di pesce spada a fette - 4 cipolle rosse - 2 foglie di alloro - 30 g di capperi sotto sale - 1 cucchiaino di zucchero - 1 dl di vino bianco secco - olio extravergine di oliva - aceto balsamico - sale - pepe

Spella le cipolle e riducile a fette di 2-3 mm con una mandolina. Scalda 2-3 cucchiai di olio in una casseruola, aggiungi le cipolle e lasciale rosolare a fuoco medio per 2-3 minuti. Unisci le foglie di alloro, il vino, lo zucchero, 3-4 cucchiai di aceto balsamico e cuoci per 20 minuti a fuoco basso. Intanto sciacqua i capperi sotto acqua fredda e mettili in una ciotolina d'acqua tiepida per 10 minuti, cambiando l'acqua 2-3 volte.
Se le fette di pesce spada fossero troppo grandi, tagliale a metà, nel senso della larghezza. Versa 4-5 cucchiai di olio in una teglia e trasferiscici il pesce in un solo strato. Regola di sale e pepe e disponi in forno a 230° per 4-5 minuti. Spegni il fuoco sotto le cipolle e regolale di sale e pepe. Sgocciola e strizza i capperi.
Estrai la teglia dal forno e irrora le fette di pesce con gocce di aceto balsamico; unisci le cipolle stufate, i capperi, un filo d'olio e servi.

Panada di mare con patate e melanzane

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

400 g di pesce spada a fette - 250 g di farina - 1/2 cucchiaino di origano - 1 piccola cipolla rossa di Tropea - 1/2 dl di vino bianco secco - 200 g di patate - 300 g di melanzane - 40 g di pomodorini semisecchi sott'olio (peso sgocciolato) - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

Lavora la farina con 2 cucchiai di olio, 1,3 dl di acqua, sale e l'origano fino a ottenere una pasta liscia e morbida. Avvolgila in pellicola e lasciala riposare per 30 minuti. Intanto elimina la pelle dalle fette di pesce e tagliale a dadi di circa 2 cm. Spella la cipolla, tagliala a spicchi e falli stufare con 3 cucchiai di olio fino a quando si saranno ammorbidita. Sfuma con il vino, aggiungi il pesce, cuocilo per 2 minuti, sala, pepa e lascia raffreddare.

2

Sbuccia le patate, lavale, tagliale a dadi di 2 cm, trasferiscile in una casseruola con acqua fredda, porta a ebollizione, regola di sale e cuocile per 10 minuti. Lava le melanzane, tagliale a dadini e cuocile per 5-6 minuti in una padella con 3 cucchiai di olio, lo spicchio d'aglio spellato e un pizzico di sale. Lascia raffreddare ed elimina l'aglio. Mescola pesce, patate e melanzane e aggiungi i pomodorini tagliuzzati.

3

Stendi la pasta in un disco di 2 mm di spessore, trasferiscila in uno stampo a bordi bassi di 20 cm di diametro foderato con carta da forno. Bucherella il fondo, riempi lo stampo con il composto preparato e richiudi la pasta sul ripieno. Spennella la superficie di olio e cuoci la panada nella parte bassa del forno già caldo a 180° per 30-35 minuti. Lascia intiepidire prima di servire.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

TUTTA LA FRESCHEZZA DELL'ESTATE CON TE!

Arriva l'attesissimo Summer Set di Sorrisi con nuovi accessori!

Le borse termiche, il portabottiglia per bevande sempre fresche, i comodi portafrutta e portasnack e il lunch box per pranzi all'aperto. E poi, il nuovo treppiede per smartphone, l'esclusiva batteria portatile e la sacca sportiva.

Portali con te ovunque!

Acquista subito il set su mondadoriperte.it

GRUPPO MONDADORI

TUTTO PER I cocktail

DI **MONICA PILOTTO** E **DANIELA FALSITTA** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

1 **Solo on the rocks**
Metti una calda serata, una casa con giardino e la luce di uno spicchio di luna che dà manforte a quella delle candele sparse sul tavolo. Cosa manca? Facile: un bicchiere ghiacciato da sorseggiare.

Per il successo segui le regole
Se invece di limitarti a offrire un bicchiere di limoncello o di spumante, vuoi preparare dei veri cocktail, ti servono liquori, attrezzature e bicchieri particolari. Ma, soprattutto, devi cominciare a orientarti nel mondo del "bere miscelato" dove il perfetto equilibrio del gusto si ottiene solo seguendo tecniche decodificate e ricette precise.

IL BAR DI DESIGN

Attrezzatura professionale per cocktail homemade? I pezzi di **Alessi**, oltre che pratici, sono di indiscussa eleganza. Come il secchiello rosso e bianco: fa parte della serie Circus, disegnata da Marcel Wenders (capacità 570 cl, **€200**). Gli puoi abbinare lo shaker Boston 5050 in acciaio e vetro, disegnato da Ettore Sottsass nel 1979 (50 cl, **€92**), il passino da bar 5053 dello stesso designer (**€33**) o il classico shaker firmato Massoni e Mazzeri nel lontano 1957 (50 cl, **€85**). A completare il tutto è Valerio che, in 17 cm, fa da spremiagrumi e pestello (design Guido Venturini, **€46**).

Classico o Boston? Scegli il tuo ideale
Tra le prerogative dell'agitatore trasparente, detto Boston, la possibilità di vedere i liquidi, mentre il volume maggiore rende la miscelazione più efficace. Per contro, lo shaker classico mantiene il cocktail più freddo.

Caipiroska e Margarita frozen in rosa

Per 4 cocktail
100 g di fragole (più quelle per decorare) - 2 bicchierini di vodka - 2 lime - rametti di menta fresca - 1 bicchierino di tequila - 1 bicchierino di Cointreau - zucchero di canna - zucchero semolato

Caipiroska in rosa. Lava 40 g di fragole, elimina i piccioli, asciugale con carta da cucina e tagliale a pezzetti. Sciacqua 4 o 5 foglie di menta e asciugale; spremi 1/2 lime. Trasferisci fragole, menta e succo di lime in un ampio bicchiere tipo tumbler, aggiungi 1 cucchiaino di zucchero di canna e schiaccia gli ingredienti per 1 minuto con un pestello. Aggiungi la vodka, 3 o 4 cubetti di ghiaccio spezzettati e mescola. Decora a piacere con 1 rametto di menta e con altre fragole tagliate a metà.
Margarita frozen. Lava le fragole rimaste (60 g), elimina i piccioli, frullale e passa il mix attraverso un colino per eliminare i semini. Spremi i lime rimasti, immergi nel succo il bordo di un bicchiere a coppa e poi passalo nello zucchero semolato. Traferisci il passato di fragole e il succo dell'agrume rimasto nello shaker. Aggiungi la tequila, il Cointreau e 3-4 cubetti di ghiaccio spezzettato, chiudi lo shaker, agita e versa nel bicchiere. Servi a piacere con frutta secca tostata o con tartine a base di pesce affumicato.

Colpi di genio per l'angolo bar

LA FORMA DEL GHIACCIO

Corpi celesti caduti nel bicchiere? Sono grandissime - 6 cm di diametro - le sfere di ghiaccio realizzabili con questi colorati stampi in silicone. Tanto grandi che, se ti piace, puoi inserirvi al centro un piccolo frutto che, comparendo in trasparenza, renderà le sfere ancora più belle (Tescoma, linea myDrink **€11,90**).

BOSTON REGALE

Stile sofisticato per un oggetto che può attrezzare e, insieme, arredare il tuo privatissimo bar. Si tratta dello shaker Boston, metà in vetro e metà in acciaio inox. La finitura color Cognac, lo rende unico, brillante e prezioso (Sambonet **€149,90**).

ROMANTICO KIT

Un po' tecnologici, un po' rustici, un po' romantici: sono i tre utensili del Cocktail Tool Kit. Realizzati in legno di frassino e faggio e legati al supporto con laccetti di cuoio, sono rispettivamente una pinza, uno spremiagrumi e un pestello (LSA International **€65**).

SCEGLI LA PRATICITÀ

Per cocktail senza fatica ed errori, invece del classico shaker puoi utilizzare un mixer elettrico. Basta versare nel suo bicchiere da 500 ml gli ingredienti e premere un pulsante per pochi secondi. Funziona a batteria quindi puoi usarlo anche all'aperto (Maiuguali, **€45**).

MISCELA PERFETTA

Se l'aggiunta del ghiaccio rischia di alterare le proporzioni del tuo cocktail, sostituisci i comuni cubetti di H_2O con questi dadi in pietra ollare. Si chiamano Not/Ice e basta tenerli in freezer e inserirli nei bicchieri all'ultimo momento per ottenere drink dalla chimica perfetta (Collezione Glocal, KnIndustrie, **€25**).

MEDIAMOND S.p.A.
Sede: Milano - Via Bianca di Savoia, 12 - Capitale Sociale Euro 2.400.000
Iscritta al Tribunale di Milano n.06703540960 - Codice Fiscale 06703540960
Società per azioni - soci Mondadori Pubblicità SpA e Publitalia 80 SpA

Stato patrimoniale al 31 dicembre 2017

ATTIVO	(Valori in Euro)
Attività immateriali	2.170.000
Investimenti immobiliari	
Terreni e fabbricati	
Impianti e macchinari	
Altre immobilizzazioni materiali	94.171
Immobili, impianti e macchinari	**94.171**
Partecipazioni contabilizzate al costo	
Altre partecipazioni	0
Totale partecipazioni	**0**
Attività finanziarie non correnti	0
Attività per imposte anticipate	363.164
Altre attività non correnti	
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**2.627.335**
Crediti tributari	1.524.779
Altre attività correnti	67.484
Rimanenze	
Crediti commerciali	112.870.972
Altre attività finanziarie correnti	0
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	400
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**114.463.635**
Attività destinate alla dismissione	
TOTALE ATTIVO	**117.090.970**

PASSIVO	(Valori in Euro)
Capitale sociale	2.400.000
Riserva sovrapprezzo azioni	
Altre riserve e risultati portati a nuovo	1.653.454
Utile (perdita) dell'esercizio	14.500
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**4.067.954**
Fondi	266.144
Indennità di fine rapporto	2.742.498
Passività finanziarie non correnti	
Passività per imposte differite	70.091
Altre passività non correnti	
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**3.078.733**
Debiti per imposte sul reddito	646
Altre passività correnti	8.774.143
Debiti commerciali	99.183.844
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	1.985.650
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**109.944.283**
Passività destinate alla dismissione	
TOTALE PASSIVO	**117.090.970**

Conto economico Esercizio 2017	(Valori in Euro)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**234.526.846**
Variazione delle rimanenze	
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	
Costi per servizi	-228.878.015
Costo del personale	-12.283.374
Oneri (proventi) diversi	6.946.325
MARGINE OPERATIVO LORDO	**311.782**
Ammortamenti e perdite di valore di immobili, impianti e macchinari	-60.461
Ammortamenti e perdite di valore delle attività immateriali	
RISULTATO OPERATIVO	**251.321**
Proventi (oneri) finanziari	-123.693
Proventi (oneri) da altre partecipazioni	27.503
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**155.131**
Imposte sul reddito	-140.631
RISULTATO NETTO	**14.500**

ELENCO DELLE TESTATE SERVITE

- CASAFACILE
- CASABELLA
- CHI
- CHI COLLEZIONE
- CONFIDENZE TRA AMICHE
- CUCINA MODERNA ORO
- CUCINA MODERNA
- CUCINA NO PROBLEM
- DONNA MODERNA
- FOCUS
- FOCUS DOMANDE & RISPOSTE
- FOCUS EXTRA
- FOCUS JUNIOR
- FOCUS PICO
- FOCUS STORIA
- FOCUS WILD
- GIALLO ZAFFERANO
- GRAZIA
- GUIDA CUCINA
- GUIDA TV
- IL MIO PAPA
- IL MEGLIO DI SALE E PEPE
- INTERNI
- NOSTROFIGLIO
- PANORAMA
- PANORAMA ICON
- PROMETEO
- SALE & PEPE
- SPY
- STARBENE
- TELEPIÙ
- TU STYLE
- TV SORRISI E CANZONI
- VERDE FACILE

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Mauro Cominelli
mauro.cominelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Ornella Claudia Indovina
ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Anna Pacchi, Eleni Pisano, Michela Prandoni, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi, Alexandra Olenina, Elena Tettamanzi

FOTO
Luca Colombo/Studio XL, Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Michele Tabozzi (ritratti), Thelma&Louise

STYLIST
Alice Barsotti, Laura Cereda, Stefania Frediani

"Non gradisco particolarmente la carne d'estate. Ma quando ho assaggiato la terrina di pollo con capperi e origano ho fatto subito il bis!"

"Amo l'elegante semplicità. Questa rivisitazione della caprese in stile millefoglie ha colpito il mio palato e il mio senso estetico"

"I peperoni: li ho mangiati ripieni di carne, di spaghetti, di riso, di uova e formaggi, ma mai con il tonno fresco: una rivelazione"

"Ho servito i gelati in una festicciola con le amichette della mia bambina. Non posso dirvi se ho fatto prima io a realizzarli o loro a divorarli..."

"Vado matta per le insalate di cereali, perché mi appagano e mi danno freschezza. Quella di grano, zucchine e cetrioli è la mia preferita"

NEL PROSSIMO NUMERO
IN EDICOLA IL 18 AGOSTO

30 idee CON LE ACCIUGHE
sia fresche che sott'olio. Il più umile e diffuso dei pesci azzurri permette di realizzare una quantità infinita di ricette sfiziose

Se il pollo
finisce in insalata. Una volta lessato o arrostito, viene disossato e diventa protagonista di freschi piatti unici che danno energia senza appesantire

Sfida golosa DOLCI SENZA COTTURA
Aurora, Giovanni e Manuel si scontrano su dessert inconsueti da realizzare senza accendere i fuochi. Perfetti per l'estate

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press-Di Abbonamenti S.p.A. - C/O CMP Brescia - via Dalmazia, 13 - 25126 BS. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

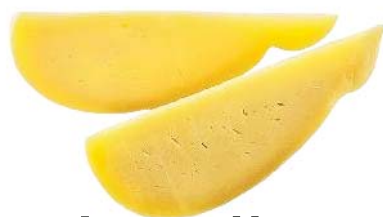
Gioca con noi!

Usa i tre ingredienti che trovi qui per preparare una ricetta, aggiungine altri per completarla e inviaci la tua creazione. La più bella sarà pubblicata sul prossimo numero

melanzane

Lunghe, tonde oppure ovali, sono le regine dell'estate. Buone semplicemente grigliate, ottime fritte, nei sughi e nelle caponate.

pan grattato

È un vero jolly in cucina. Serve per impanare spiedi, polpette e crocchette, per aromatizzare gratin e involtini e per "legare" ripieni di verdure e carni.

caciocavallo

Antico formaggio vaccino dal gusto inconfondibile. Usalo per farcire omelette, torte salate o per rendere cremosi pasta e riso.

Come partecipare

Quando hai preparato la tua ricetta, utilizzando tassativamente gli ingredienti indicati qui sopra, fotografala e scrivi un breve testo, dove racconti quali altri ingredienti occorrono e come cucinarla, un passaggio per volta. Poi inquadra questa pagina con l'**app della Realtà Aumentata** (info a pag. 7) o vai su **www.giallozafferano.it** nello spazio dedicato alla rivista, carica la foto e la ricetta e scrivi due parole su di te. Per esempio puoi raccontarci chi sei e da quale idea nasce il tuo piatto. La ricetta deve arrivare entro il **1° agosto**. Perché così presto? C'è un motivo: noi della redazione guardiamo tutte le ricette, selezioniamo la più appetitosa, la più bella o la più curiosa e la pubblichiamo sul prossimo numero della rivista.

IL VINCITORE

Christopher Cedrone è il prescelto di questo mese. "Da anni coltivo la passione per la pasticceria, mi diverto a fare torte e a personalizzarle", ci racconta e, il suo melon cake lo dimostra. Il suo sogno? "Diventare un giorno un bravo pasticcere".

Melon cake

Per 6 persone
300 g di melone - 310 g di farina "00" - 240 g di zucchero di canna - 100 ml di olio di semi di girasole - 125 g di yogurt magro - 20 g di lievito vanigliato - 4 uova - burro - 1 lime non trattato - 4-5 foglie di menta fresca - zucchero a velo - sale

Schiaccia in un piccolo mortaio (o frulla) lo zucchero di canna con le foglie di menta e la scorza grattugiata del lime ben lavato e asciugato. Sguscia le uova in una ciotola capiente, aggiungi lo zucchero alla menta preparato, un pizzico di sale e monta il tutto fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Nel frattempo taglia il melone a cubetti e frullalo.
Riprendi il composto di uova e aggiungi l'olio di semi di girasole a filo alternato allo yogurt, poi incorpora il lievito prima mescolato a 300 g di farina. Amalgama il tutto con la spatola avendo cura di sollevare il composto dal basso verso l'alto per incorporare aria e renderlo soffice. Infine aggiungi la polpa di melone frullata e continua a mescolare finché sarà amalgamata. Imburra una tortiera, preferibilmente a cerniera, di 23-24 cm di diametro, cospargila con la farina rimasta e versaci il composto preparato.
Metti la tortiera in forno già caldo a 180° per 50-55 minuti. Verifica la cottura infilando uno stecchino al centro del dolce: deve uscire asciutto. Togli la torta dal forno, lasciala raffreddare, sformala e trasferiscila su un piatto di portata. Spolverizzala con abbondante zucchero a velo e decora, a piacere, con palline di melone e foglie di menta.

Soli Omega3 dalla qualità certificata.

Multicentrum MyOmega3 contiene omega3 ultra concentrati,costituiti dal 90% da EPA e DHA*, gli Omega3 più studiati. Ottenuti esclusivamente da pesca sostenibile certificata dall’organizzazione **FOS** (Friends of the Sea), e garantiti da **IFOS**, l’organo internazionale che ne attesta **QUALITÀ E PUREZZA**.

Multicentrum MyOmega3 promuove la campagna **#SCELGOILMARE** e sostiene “Fondali Puliti”, attività di Legambiente per la pulizia dei fondali marini in dieci località italiane. Scopri di più su www.scelgoilmare.it

*L’EPA e il DHA contribuiscono alla normale funzione cardiaca. Il DHA contribuisce al mantenimento della normale funzione cerebrale e della capacità visiva. L’effetto benefico per la funzione cardiaca si ottiene con l’assunzione giornaliera di 250mg di EPA e di DHA, per la funzione cerebrale e visiva di 250mg di DHA.

ECCO PERCHÉ È LA SPESA INTELLIGENTE

EUROSPIN, IL PIÙ GRANDE DISCOUNT ITALIANO CON OLTRE 1100 PUNTI VENDITA - EUROSPIN.IT